

**PENGARUH AKTIVITAS PERMAINAN SEPAKBOLAEMPATGAWANG
TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V
SD MUHAMMADIYAH MILIRAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Asngari
NIM 12604221015

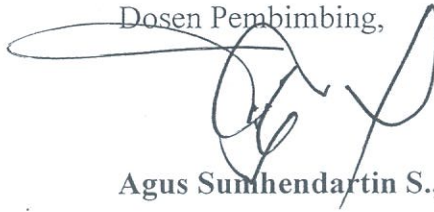
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran”. Disusun oleh Asngari, Nim 12604221015 skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Yogyakarta, Juni 2016

Dosen Pembimbing,



Agus Sumhendartin S., M.Pd.

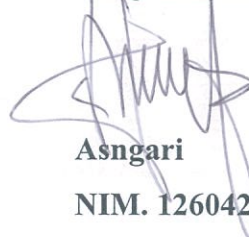
NIP. 195812171988031001

– SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan penguji yang tertera di halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 15 Mei 2016

Yang menyatakan,



Asngari

NIM. 12604221015

PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Aktivitas Permainan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran”.

Disusun oleh Asngari, NIM 12604221015 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi FIK UNY pada Tanggal 27 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Agus Sumhendartin S., M.Pd	Ketua Penguji		19/7-2016
Herka Maya Jatmika, M.Pd	Sekretaris Penguji		19/7-2016
Sridadi, M.Pd	Penguji Utama		18/7-16
Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil	Penguji Pendamping		21/7-16

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

*Sebaik – baik manusia adalah manusia yang mampu memberikan
kemanfaatan bagi orang lain (Al-Hadist)*

Jika kita merasa banyak melakukan maksiat maka koreksilah sholat kita.

Manusia perlu kontrol untuk memposisikan dirinya.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-NYA kupersembah skripsi ini kepada:

1. Orang tuaku tersayang (bapaku Bejan ibuku Katmi), yang selalu sabar, memberiakan semangat dan selalu mendoakanku. Terimakasih atas segala yang diberikan kepada saya.
2. Adikku Zainab serta keluarga besarku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan dukungan selama ini.

**PENGARUH AKTIVITAS PERMAINAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V
SD MUHAMMADIYAH MILIRAN**

Oleh :
Asngari
NIM : 12604221015

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah perkembangan teknologi dan informasi yang mengakibatkan aktivitas gerak anak berkurang, terbatasnya sarana dan prasarana di sekolah dasar Muhammadiyah Miliran, perlunya model permainan sepakbola disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, serta belum diketahuinya pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta, DIY.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen semu (*quasi exsperiment*). Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu “*one group pretest-posttest design*”. Subjek Penelitian ini siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran dengan jumlah 15 anak. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Waktu pelaksanaan *treatment* selama 12 kali pertemuan dengan aktivitas permainan sepakbola empat gawang. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa putra SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY. Hasil penelitian ini disimpulkan dari hasil beda rata-rata menggunakan *repairedt test* dengan hasil menunjukkan nilai t hitung -6.388 berada di luar daerah penerimaan H_0 yaitu -2,160 sampai dengan 2,160 adapun nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukan bahwa H_a (Hipotesis alternatif) yang berbunyi “ada pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY diterima.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, TKJI, sepakbola empat gawang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul "Pengaruh Aktivitas Permainan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV SD Muhammadiyah Miliran "dapat diselesaikan.

Penulis menyadari, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

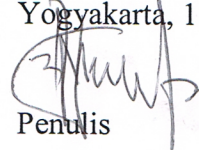
1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perizinan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, selaku ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, serta sebagai Pembimbing Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan

waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Agus S. Suryobroto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang dengan sabar telah banyak memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Semua Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Kepala SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Bapak Hendry S.Pd K.Or guru PJOK SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di SD Muhammadiyah Miliran.
9. Uswatun Hasanah yang selalu ada disampingku dengan penuh sabar dan kasihnya yang membuat kuat dalam keadaan suka maupun duka.
10. Sahabat-sahabatku Galeh, Muhlis, Roin, Ninda, Mahardika, Tri Ari, Rahmat, Lukman, PGSD Penjas angkatan 2012 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas persahabatan kita selama ini semog persahabatan kita kekal abadi selamanya.
11. Adik-adik Kelas VSD Muhammadiyah MiliranKota Yogyakarta yang telah membantu dalam melakukan penelitian.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 15 Mei 2016



Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Sepakbola.....	10
2. Hakikat Sepak Bola Empat Gawang	15
3. Hakikat Kesegeran Jasmani.....	20
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	27
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Instrumen Penelitian dan Tehnik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian.....	42
B. Deskripsi Data Peneliti.....	42
C. Uji Prasyarat	48
D. Hasil Analisis Data	49
E. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian	58
D. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra	39
Tabel 2. Norma Penilaian TKJI	39
Tabel 3. Persentase Hasil <i>Pretest</i> TKJI	44
Tabel 4. Persentase Hasil <i>Posttest</i>	45
Tabel 5. Deskriptif Stastistik Kesegaran Jasmani Siswa Putra	46
Tabel 6. Kategori hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	47
Tabel 7. Uji Normalitas	48
Tabel 8. Uji Homogenitas	49
Tabel 9. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Item TKJI Lari 40 meter.....	40
Tabel 10. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Item TKJI Gantung Siku	40
Tabel 11. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Item TKJI Baring Duduk.....	50
Tabel 12. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Item TKJI Loncat Tegak	50
Tabel 13. Uji t Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Item TKJI Lari 600 meter.....	52
Tabel 14. Uji t hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> TKJI.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Sepakbola Empat Gawang	17
Gambar 2. Diagram Batang <i>Pretest</i> TKJI Siswa	44
Gambar 3. Persentase Hasil <i>Posttest</i> TKJI	45
Gambar 4. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	63
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari PDM Kota Yogyakarta	64
Lampiran 3. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi	65
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan TKJI	66
Lampiran 5. Contoh Blangko Penilaian TKJI.....	72
Lampiran 6. Hasil Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa	75
Lampiran 8. Daftar Nama Petugas TKJI.....	78
Lampiran 9. Program Latihan Sepakbola Empat Gawang	79
Lampiran 10 Perhitungan Hasil Menggunakan SPSS	136
Lampiran 11. Sertifikat Kalibrasi	139
Lampiran 12.Jadwal <i>Treatment</i> Permainan Sepakbola Empat Gawang	143
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Sekripsi	144
Lampiran 14. Dokumentasi	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang mempunyai peranan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Keberadaan pendidikan jasmani sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. Oleh karena itu pendidikan di sekolah kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di Indonesia diajarkan dari sekolah tingkat dasar sampai tingkat menengah. Sebab pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya sebagai kodrat yang telah diciptakan oleh Allah SWT. Menurut Suparman (1994) dalam Valentino Yuda Prakoso (2011: 2), pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Dalam pendidikan selain memberikan pengetahuan tentang pendidikan jasmani juga memberikan kontribusi kemampuan gerak jasmani, baik permainan maupun kegiatan olahraga lainnya.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Yudanto (2011: 106), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan

berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani ini dapat tercapai apabila aplikasi pembelajaran disekolah-sekolah dilaksanakan dengan baik sebagaimana mestinya. Manfaat dari pendidikan jasmani yaitu untuk menjadikan siswa agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan aktivitas jasmani dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sehingga tercapai tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah tidak hanya semata untuk mencapai kesegaran jasmani tetapi mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Tujuan pendidikan jasmani yang perlu diperhatikan sekarang ini adalah untuk membentuk karakter siswa. Banyak kasus yang menimpa para remaja dewasa ini. Orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter ini, namun masih kita jumpai orang tua yang kurang memperhatikanya. Salah satu cara untuk membentuk karakter tersebut yaitu di sekolah. Usia sekolah dasar sangat tepat untuk menanamkan karakter tersebut, sebagai pondasi untuk membentuk kepribadian.

Terciptanya tujuan pendidikan jasmani di sekolah tidak lepas dari adanya proses belajar. Belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan. Belajar merupakan suatu proses kegiatan dan bukan hasil atau tujuan (Oemar Hamalik, 2014: 36). Proses kegiatan belajar mengajar (KBM) tidak akan berlanar dengan baik tanpa adanya seorang pendidik. Pendidik melakukan pembelajaran harus mengacu pada kurikulum yang berlaku di sekolah. Dalam proses pembelajarannya, pendidik harus memegang prinsip-prinsip pembelajaran.

Terlaksananya proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar, dapat dikatakan pendidik memegang kunci utama sukses tidaknya pembelajaran di sekolah. Menurut Yudianto (2011: 107), pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi sarana dan prasarana, aktivitas belajar, serta kesenangan siswa. Alat dan fasilitas boleh lengkap, kurikulum sangat bagus, input siswanya bagus, tetapi jika ditangani pendidik yang tidak profesional maka tidak bermakna proses pembelajarannya. Sebaliknya, meski alat dan fasilitas olahraga sangat terbatas, siswa biasa-biasa saja, tetapi jika ditangani guru yang profesional, mengerti tugas dan kewajibannya, bisa diharapkan proses belajar mengajar pendidikan jasmani akan berjalan dengan baik. Untuk menunjang kepentingan tersebut harus menugaskan guru yang sesuai dengan disiplin ilmunya.

Aplikasi proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasarmasih terdapat beberapa hambatan, mulai dari keterbatasan sarana dan prasarana serta sulitnya mengembangkan materi pembelajaran sehingga menghasilkan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Sebelum memberikan aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai bagi anak usia dini (6-15) sebaiknya harus mengetahui dan disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pertumbuhan fisik maupun mental emosiaonalnya.

Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah dasar salah satunya yaitu permainan. Di sekolah dasar olahraga permainan tersebut diantaranya permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola kecil yang diajarkan yaitu; kasti, kippers, rounders, softbal, dan basebal. Sedangkan untuk permainan bola besar yaitu yang diajarkan disekolah dasar diantaranya; sepakbola, bola voli, dan bola basket. Beberapa materi di atas perlu adanya penyesuaian dengan kurikulum yang digunakan. Seorang guru harus bijak dalam menentukan olahraga apa yang diajarkan di sekolah dasar, tidak hanya satu permainan saja yang diajarkan.

Materi sepakbola dalam pendidkikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sarana yang digunakan dalam proses pendidikan. Namun demikian materi tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik di sekolah dasar. Sehingga materi sepakbola di sekolah dasar perlu disampaikan dalam bentuk berbeda dengan sepakbola sesungguhnya.

Diperlukan upaya yang nyata untuk menjadikan siswa mengikuti pembelajaran permainan sepakbola khususnya di sekolah dasar agar siswa merasa senang, tidak bosan atau jenuh dan tidak ada perbedaan gender dalam mengikuti pembelajaran sepakbola, serta membuat siswa aktif dalam bergerak sehingga dapat menunjang peningkatan keterampilan serta peningkatan kesegaran jasmani. Oleh karena itu perlu adanya pendekatan model modifikasi pembelajaran permainan sepakbola yang sesuai dengan sekolah dasar kelas V.

Selain permasalahan di atas faktor lain dewasa ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat menjadikan anak sering meluangkan waktunya hanya untuk bermain game, *gadget* dan bahkan tak jarang kita jumpai anak-anak menggunakan media sosial. Dengan adanya perkembangan IPTEK tersebut menghambat anak-anak untuk bergerak. Guru PJOK mempunyai peran yang sangat penting dalam mendidik anak supaya rajin melakukan olahraga dan selalu memperhatikan kesegaran jasmani anak.

Peserta didik SD Muhammadiyah Miliran mayoritas orang tuanya jarang mengetahui kesegaran jasmani anaknya, rata-rata orang tua hanya tahu anaknya sekolah dan berapa nilai yang diperoleh. Padahal kesegaran jasmani perlu diperhatikan agar anak dalam mengikuti pembelajaran tidak merasa lelah yang berlebihan. Kenyataan yang ada di SD Muhammadiyah Miliran pada saat pembelajaran PJOK dimulai pukul 07.00WIB sampai pukul 08.00 siswa sudah merasa lelah dan minta kepada seorang guru untuk istirahat.

Selain masalah diatas kenyataan yang ada di SD Muhammadiyah miliran sarana dan prasarana belum lengkap, lapangan olahraga harus meminjam lapangan diarea Balaikota Yogyakarta, menuntut seorang guru harus bisa mengembangkan pembelajaran PJOK dengan memodifikasi permainan. Seorang pendidik harus bisa mengubah keterbatasan yang dialami menjadi menarik dan melibatkan peserta didik lebih aktif serta senang dalam mengikuti pembelajaran sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas, maka pembelajaran sepakbola di sekolah dasar harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, keadaan sarana dan prasarana serta menunjang peningkatan keterampilan peserta didik dan kesegaran jasmani peserta didik. Selain itu peserta didik antara laki-laki dan perempuan dapat berperan aktif dalam permainan sepakbola serta anak-anak yang kurang berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran sepak dapat mengikuti permainan dengan aktif.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Pendekatan pembelajaran permainan sepakbola yang diterapkan di sekolah dasar belum menunjukkan hasil yang optimal terhadap kesegaran jasmani.
2. Minimnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran PJOK
3. Adanya sebagian anak yang kurang aktif ketika bermain sepakbola dalam pembelajaran.

4. Sulitnya mengaktifkan anak dalam bermain sepakbola jika terdapat perbedaan gender.
5. Perkembangan IPTEK yang semakin pesat sehingga anak kurang dalam berolahraga.
6. Belum ditelitinya pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah digunakan untuk membatasi ruang lingkup yang akan diteliti dengan mempertimbangkan, waktu, biaya dan tenaga maka peneliti membatasi masalah yaitu pengaruh aktivitas permainan sepakbola yang tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V putra di Sekolah Dasar Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah dapat diperoleh rumusan masalah sehingga tujuan penelitian ini menjadi sepesifik. Masalah utama dari penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: apakah ada pengaruh aktivitas permainan sepakbola terhadap kesegaran jasmani pada siswa putra kelas V di Sekolah Dasar Muhammadiyah Miliran?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah ditentukan di atas maka penulis mempunyai tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui: Pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani

pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan kejelasan teoritis dan pemahaman yang mendalam tentang pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY.
- b. Memberikan gambaran tentang seberapa besar pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Muhammadiyah Miliran
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian penelitian selanjutnya yang lebih mendalam sebagai pengembangan disiplin ilmu pengetahuan.

2. Secara Praktis

a. Bagi penulis

- 1) Memberikan wawasan pengetahuan tentang aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Muhammadiyah Miliran
- 2) Serta untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

b. Pihak sekolah

Memberikan masukan supaya digunakan untuk perbaikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

c. Pihak lain

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat umum mengenai pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang untuk terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

d. Bagi guru pendidikan jasmani,

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menyusun dan memberikan pembelajaran yang baik, berkualitas dan mampu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh orang-orang Belanda. Semula permainan ini dimainkan hanya oleh orang Belanda dan kaum bangsawan saja, akan tetapi lambat laun permainan sepakbola dimainkan juga oleh orang-orang pribumi. Seperti diketahui, bahwa orang Belanda menetapkan banyak aturan-aturan yang membatasi kegiatan bangsa pribumi. Dalam perkembangannya, sepakbola digunakan sebagai sarana atau media untuk mencapai berbagai macam tujuan, baik *rekreatif*, *edukatif*, maupun *prestatif*. Suryantoro (2014: 61), mendefinisikan tentang pengertian sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang, yang dalam permainannya menggabungkan unsur dari kemampuan teknik individu, pemahaman permainan, dan kerja sama menjadi satu unit kombinasi untuk menciptakan permainan sepakbola yang banyak menghasilkan gol dan menarik untuk ditonton. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Hal ini

berarti regu atau tim yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Pendapat senada juga diutarakan oleh Joseph A. Luxbacher (2011: 2), pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Cara memasukan gol ke gawang yaitu dengan cara menendang atau neyundul menggunakan kepala. Kesebelas pemain tersebut berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya dan bertahan agar gawangnya tidak kemasukan gol. Salah satu pemain yang mempunyai kebebasan untuk menggunakan seluruh anggota badanya yaitu kiper. Kiper dapat memegang bola maupun menendangnya.

Berdasarkan kedua pendapat di atas penulis menarik kesimpulan pengertian sepakbola yaitu permainan beregu dengan masing-masing regu berjumlah 11 orang dengan tujuan permainan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya serta menjaga agar bola tidak masuk gawangnya sendiri, permaiananya menggunakan kaki dan ada salah satu pemain yang boleh menggunakan tangan yaitu kiper.

b. Peraturan Sepakbola

Permainan sepakbola terlaksana adanya sebuah peraturan yang harus ditaati dan dilaksanakan oleh masing-masing pemain. Peraturan secara resmi dibuat oleh FIFA, menurut John D. Tenang

(2007: 33-57), hal-hal yang berkaitan dengan peraturan permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

- 1) Lapangan Permainan
- 2) Bola
- 3) Jumlah Pemain
- 4) Perlengkapan pemain
- 5) Wasit
- 6) Asisten wasit (hakim garis)
- 7) Lama permainan
- 8) Permulaan permainan
- 9) Bola keluar dan di dalam lapangan
- 10) Cara mencetak gol
- 11) *Offside*
- 12) Pelanggaran
- 13) Tendangan bebas
- 14) Tendangan penalti
- 15) Lemparan ke dalam
- 16) Tendangan gawang
- 17) Tendangan sudut

Permainan sepakbola sesungguhnya ukuran panjang 90m-120m dan lebar 45m-90m, lapangan berbentuk segiempat. Adapun dalam pertandingan skala international ukuran lapangan yaitu 100m sampai dengan 110m dan lebar 64m sampai dengan 75m. Maksimal lebar lapangan yaitu 12cm. Diameter lingkaran tengah adalah 9,15m. Gawang berukuran 7,32m x 2,44m, diameter gawang tidak boleh lebih dari 12cm berwarna putih. Jarak titik penalti yaitu 16,5m dari gawang. Bahan yang dibuat untuk gawang tidak membahayakan pemain. Bola terbuat dari kulit atau bahan lain yang telah disetujui FIFA. Ukuran lingkarannya harus 27-28 inci dengan berat 14-16 ons. Bola tidak boleh ganti selama pertandingan berlangsung tanpa seizin wasit

Jumlah dalam setiap tim berjumlah 11 pemain, termasuk seorang kiper. Setiap pemain, kecuali kiper, bisa berubah posisi selama pertandingan. Apabila seorang kiper melakukan pelanggaran dan tidak ada cadangan kiper lainnya maka boleh digantikan dengan pemain bek. Pergantian pemain dalam satu pertandingan maksimal 3 kali. Biasanya pergantian pemain dikarenakan cedera, kelelahan, kurang efektifan, perubahan taktik, atau untuk membuang waktu pada akhir pertandingan. Ketentuan apabila sudah keluar menggantikan pemain lain maka tidak bisa masuk kembali.

Perlengkapan yang harus digunakan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, pelindung tulang kering, dan sepatu bola. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit. Waktu pertandingan 2x45 menit istirahat 15 menit di. Apabila terjadi cedera ataupun masalah lainnya wasit berhak untuk menghentikan permainan dan berhak melanjutkan kembali apabila pertandingan sudah normal. Selain masalah tersebut wasit juga berhak menghentikan pertandingan jika cuaca tidak memungkinkan dan terjadi kerusuhan yang diakibatkan karena kecerobohan penonton maupun pemain itu sendiri. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di dalam kotak penalti wasit berhak menentukan tendangan penalti ataupun tendangan bebas jika pelanggaran dilakukan di luar kotak penalti. Wasit juga dibantu 2 asisten wasit atau hakim garis yang

bertugas membantu wasit utama untuk mengawasi dan menentukan bola keluar lapangan atau belum.

Pertandingan sepakbola dimulai dengan *kick off* oleh salah satu pemain. Untuk menentukan siapa yang melakukan *kick off* dilaksanakan dengan undian koin. Undian koin dipimpin oleh wasit biasanya setiap tim diwakili oleh kapten dalam pertandingan tersebut. Gol terjadi apabila bola masuk ke gawang baik yang memasukan tim sendiri maupun tim lawan asalkan bukan kesengajaan atau sepakbola gajah.

Seorang pemain yang melakukan pelanggaran dengan sengaja akan terkena hukuman dan wasit memberi kesempatan kepada tim lawan untuk melakukan tendangan bebas. Ada dua tipe tendangan bebas. Tendangan langsung (mengarah langsung ke gawang dan membuahkan gol) dan tidak langsung (diumpun ke rekan pemain lain). Kalau pemain melakukan sebuah pelanggaran terhadap lawan di dalam daerah penalti sendiri. Tendangan penalti dilakukan dari titik penalti dan semua pemain harus berada di luar kotak penalti. Untuk memulai pertandingan setelah bola keluar dari lapangan, bola harus dilemparkan dari titik saat bola meninggalkan lapangan. Tendangan gawang dilakukan kiper atau pemain belakang ketika bola terakhir ditendang ke luar oleh pemain lawan. Tendangan sudut atau tendangan pojok dilakukan bila pemain satu

timmembuang bola ke belakang gawang atau di kedua sisi ketika mendapat tekanan dari pemain lawan.

2. Hakikat Sepak Bola Empat Gawang

a. Pengertian Sepak Bola Empat Gawang

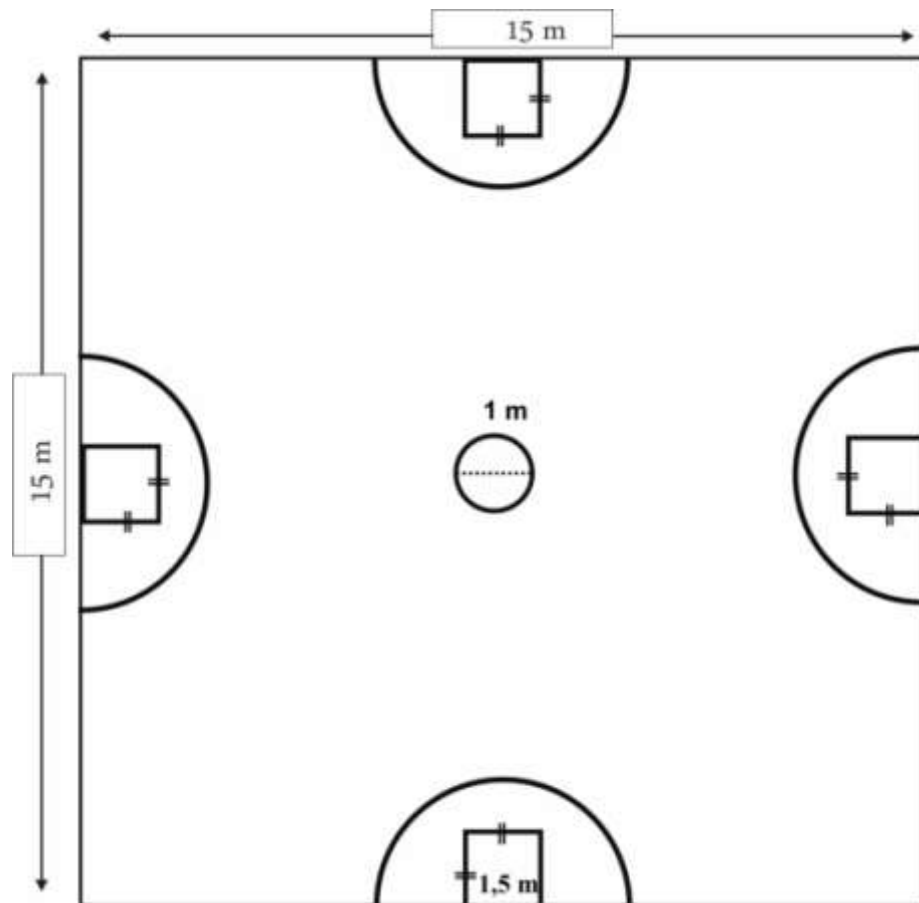
Dewasa ini sepakbola di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola banyak dimainkan bukan saja di perkotaan, tetapi juga di pedesaan. Hal ini disebabkan diantaranya peralatan yang digunakan sederhana, dapat dilakukan sekaligus oleh banyak orang, dapat dilakukan di berbagai lapangan, serta memberikan rasa senang atau gembira.

Sepak bola merupakan salah satu permainan yang diajarkan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Agus S. Suryobroto (2015: 18), dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa realitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai masalah yang besar, yaitu terbatasnya sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah sangat minim, apalagi terkait dengan prasarana, sekolah tidak memiliki lapangan atau halaman yang

luas (memadai). Untuk itu para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus kreatif dalam mengatasi hal tersebut.

Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan model modifikasi yang didesain untuk mengatasi minimnya sarana dan prasarana di sekolah dasar. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti sangat jarang sekolah dasar yang memiliki lapangan sepak bola, meskipun ada beberapa yang memiliki lapangan sepak bola apabila pembelajaran sepak bola dilakukan dengan menggunakan lapangan yang sesungguhnya sangat tidak memungkinkan karena tidak sesuai dengan karakter anak usia sekolah dasar.

Modifikasi permainan sepakbola empat gawang tersebut disesuaikan dengan karakter anak usia sekolah dasar. Mulai dari luas lapangan alat yang digunakan serta peraturan yang dibuat. Alat yang digunakan relatif dengan harga murah yang bisa didapatkan di toko sekitar. Adapun pembuatan gawangnya tidak terlalu sulit sehingga guru PJOK dapat membuatnya sendiri. Gawang dan alat yang digunakan dapat disimpan rapi digudang sekolah dan bisa digunakan untuk pembelajaran selanjutnya. Bentuk permainan sepakbola modifikasi dengan empat gawang secara lengkap akan diuraikan berikut ini.



Gambar 1. Lapangan sepakbola empat gawang
Sumber :Agus S. Suryobroto (2015:15)

Lapangan sepakbola modifikasi berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 15 meter. Masing-masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter gawang 5 cm, diameter lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Di sekitar gawang dibuat daerah bebas serang, yaitu setiap pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan harus dari luar daerah bebas serang, dan regu bertahanpun juga harus berada di luar daerah tersebut. Jadi dalam permainan ini tanpa penjaga gawang.

b. Peraturan sepakbola empat gawang

Agus S. Suryobroto (2015: 19) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa permainan sepakbola empat gawang mempunyai aturan dan alat yang berbeda karena disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar adapun peraturannya yaitu: Permainan sepak bola empat gawang dimulai dari semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu ada 5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa

ada tanda atau ditegur pemain yang lain, di sini untuk menanamkan sikap kejujuran. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan, di sini untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja, di sini untuk menanamkan sikap kerjasama. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain, di sini untuk menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab. Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu

memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit.

c. Nilai-nilai yang diperoleh dalam permainan sepakbola 4 gawang

Agus S. Suryobroto (2015: 20-21), dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa hasil yang diperoleh dalam permainan sepakbola 4 gawang sebagai berikut: kesegaran jasmani

- 1) kejujuran
- 2) kepedulian
- 3) tanggung jawab
- 4) disiplin
- 5) kerjasama
- 6) kemandirian

Pendapat di atas menjelaskan beberapa hasil yang diperoleh dalam permainan sepakbola empat gawang. Banyak manfaat yang diperoleh dari model permainan sepak bola ini. Sehingga karakter anak usia sekolah dasar dapat terbentuk melalui permainan modifikasi sepakbola empat gawang.

3. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia hidup di dunia ini memerlukan aktivitas yang melibatkan fisik. Untuk menunjang aktivitas tersebut diperlukan kesegaran jasmani. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik sangat mendukung aktivitasnya, baik aktivitas fisik maupun nonfisik. Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak orang yang

belum mengetahui bagaimana cara meningkatkan kesegaran jasmani tersebut. Terlebih orang yang hidupnya tanpa disertai olahraga maka kesegaran jasmaninya juga kurang diperhatikan. Sebenarnya berolahraga itu mempunyai peranan salah satunya yaitu meningkatkan kesegaran jasmani seseorang jika dilakukan secara teratur. Manfaat olahraga sendiri bagi kehidupan seseorang yaitu untuk menjaga daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan supaya hidupnya menjadi sehat terhindar dari penyakit.

Kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari perlu ditopang dengan kesegaran jasmani yang baik. Peranan kesegaran Jasmani dalam melakukan aktivitas fisik sangat dominan. Pengertian kesegaran jasmani sendiri menurut para ahli banyak yang mendefinisikan berbeda-beda. Berdasarkan pendapat Giri Wiarto, (2013: 169), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Maksud dari kelelahan yang berarti dalam definisi ini yaitu setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lain. Lebih lanjut M. Sajoto (1998) dalam (Sridadi dan Sudarman, 2011: 102) mendefinisikan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan

geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Pendapat lain tentang pengertian kesegaran jasmani yaitu dikemukakan oleh Griwijoyo dkk (2012: 17), kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Sehat bukan hanya berarti terhindar dari penyakit, cacat maupun kelemahan akan tetapi sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Sehat dinamis yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu bekerja atau berolahraga, yang juga bertingkat-tingkat, bergantung pada beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas penulis menarik sebuah kesimpulan kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004) dalam Nasrullah (2012: 3), kesegaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- 1) kesegaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

- 3) kesegaran motoris merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang mempunyai derajat sehat rendah atau sakit. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga faktor dasar dari sebuah aktivitas yaitu fisik atau jasmani. Oleh karena itu ketika kita melakukan aktivitas, minimal kita harus mempunyai tenaga agar kegiatan tersebut dapat terselesaikan. Keadaan tersebut akan jauh lebih baik jika kita mempunyai cadangan tenaga yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas yang sifatnya darurat dan tentunya agar bisa menikmati waktu luang.

Manusia mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang bersifat dari dalam maupun dari luar. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Giri Wiarto (2013: 169), antara lain: umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan rokok.

1) Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai setengah.

2) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan tapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot. Keadaan ini didapat dari keturunan gen yang dimilikinya.

4) Makanan

Konsumsi makanan juga mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Kualitas kandungan gizi dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Gizi yang baik akan menunjang kesegaran jasmani dan gizi buruk maka kesegarannya juga akan terpengaruhi.

5) Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (67-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

6) Rokok, kadar CO yang dihisap akan mengurangi VO₂ MAX, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

c. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan, dkk.(2001:8,) menyatakan

bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri atas: (a) Kesegaran jasmani yang ber kaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. (b) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur-unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000: 4), komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dibagi dalam 4 komponen dasar.

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru yaitu kemampuan jantung dan paru-paru dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh. Selanjutnya untuk menunjukkan fungsi gerak atau maknagerak sebagai komponen-komponen yang ada perlu dikembangkan berbagai latihan gerak.

Kesegaran jasmani jika ingin ditingkatkan tentunya harus memperhatikan komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani. Lebih lanjut Giri Wiarto (2013: 171-172), menyebutkan komponen-komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan sebagai berikut.

- a) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkatnya. Tidak hanya jarak yang diperhitungkan tetapi lebih menekankan waktu yang diperlukan dalam menempuh jarak tersebut.
- b) Kelincahan (*agylity*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehalangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat dengan kelentukan. Apabila kelentukannya baik maka ia dapat bergerak dengan lincah.
- c) Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai gerakan secara mulus dan akurat.
- d) Keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak.
- e) Daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Apabila seseorang mampu mengangkat beban yang berat disertai dengan kecepatan maka orang tersebut mempunyai daya ledak yang tinggi.
- f) Waktu reaksi merupakan lamanya waktu antara perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktivitas.

Menurut pendapat Nurhasan (2001:134-135), unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan antara lain meliputi:

- a) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- b) daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan secara mendadak (*eksplosif*). Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.
- c) keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat diam atau pada saat bergerak.
- d) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak secara cepat dan berubah arah atau posisi tubuh tertentu secara tepat.
- e) koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggunakan panca indera seperti penglihatan dan pendengaran secara bersama-sama dengan anggota tubuh tertentu dalam melakukan gerakan motorik secara harmonis dan tepat. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan untuk memberi reaksi setelah menerima rangsangan secara cepat dan tepat.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar merupakan usia yang perlu mendapat perhatian khusus dari orang tua atau guru yang membimbingnya. Menurut Djiwandono (2008: 88), selama di sekolah dasar, perkembangan fisik anak-anak tumbuh lebih lambat dibandingkan ketika mereka memasuki masa kanak-kanak, oleh karena itu diperlukan banyak latihan. Sedangkan menurut Rita Eka Izzati dkk (2008: 105), pada masa kanak-kanak akhir pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Pada usia ini anak mempunyai karakteristik yang perlu diperhatikan oleh seorang guru. Menurut Harsono (2000) dalam Yudanto (2011:110) karakteristik anak usia sekolah dasar pada periode 5-8 tahun.

- 1) Pertumbuhan tulang-tulang lambat
- 2) Mudah terjadi kelainan postur tubuh.
- 3) Koordinasi gerak masih terlihat jelek atau kurang baik.
- 4) Sangat aktif, main sampai penat, rentang perhatian atau konsentrasi sempit.
- 5) Dramatis, imajinatif, imitatif, peka terhadap suara-suara dan gerak ritmis.
- 6) Senang membentuk kelompok-kelompok kecil.
- 7) Mencarai persetujuan orang dewasa (orang tua, guru kaka dan lain-lain).
- 8) Udah gembira karena pujian, tetapi mudah sedih karena dikritik.

Pada usia ini anak usia sekolah dasar pertumbuhan fisiknya lambat dan mudah terjadi kelainan tubuh sehingga guru harus mampu memilih permainan yang sesuai dengan karakter anak. karena apabila terjadi kesalahan dalam bergerak maka akan terjadi kelainan terhadap tubuh anak. meskipun demikian pada usia ini anak sangat aktif dalam

bergerak dan suka bermain. Lebih lanjut Harsono (2000) dalam Yudanto (2011:110) menjelaskan karakteristik anak usia 8 sampai 11 tahun sebagai berikut.

- 1) Dalam periode tertentu dan periode pertumbuhan yang tetap, otot-otot tumbuh cepat dan membutuhkan latihan, postur tubuh cenderung buruk oleh karena itu dibutuhkan latihan-latihan pembentukan tubuh.
- 2) Penuh energi, akan tetapi mudah lelah.
- 3) Timbul minat untuk mahir dalam keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, tentang perhatian lebih lama.
- 4) Senang dan berani menantang aktivitas agak keras.
- 5) Lebih senang berkumpul dengan lawan sejenis dan sebaya.
- 6) Menyenangi aktivitas yang dramatis, kreatif, imajinatif dan ritmis.
- 7) Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, dan punya idola.
- 8) Saat yang baik untuk mendidik moral dan perilaku sosial.
- 9) Membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok.

Usia anak 9 sampai 11 tahun merupakan usia dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh. Olahraga sangat diperlukan dalam usia ini, akan tetapi anak belum siap jika bermain permainan dengan peraturan yang rumit. Aktivitas anak cenderung menyenangkan aktivitas yang keras. Pada usia ini guru PJOK harus mampu menyesuaikan permainan yang diberikan agar aktivitas anak sesuai dengan karakteristiknya. setelah periode tersebut Harsono (2000) dalam Yudanto (2011:110) menjelaskan periode umur 11-13 tahun sebagai berikut.

- 1) Memasuki periode transisi dari anak ke pradewas, perempuan biasanya lebih dewasa, akan tetapi laki-laki memiliki daya tahan dan kekuatan yang lebih.

- 2) Pertumbuhan tubuh yang cepat tetapi kurang teratur sering menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu karena gerakan-gerakan cenderung kaku dan dapat berlatih sampai penat.
- 3) Lebih mementingkan keberhasilan kelompok/tim dibandingkan individu, lebih menyenangi permainan dan pertandingan yang menggunakan peraturan resmi dan lebih terorganisir ingin diakui dan diterima sebagai anggota kelompok.
- 4) Adanya minat dalam aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya, mulai adanya minat untuk latihan fisik.
- 5) Senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi aktif, perlu adanya bimbingan dan pengawasan dalam pergaulannya dengan lawan jenis.
- 6) Kesadaran diri mulai tumbuh, demikian pula emosi, meskipun masih kurang terkontrol, terkendali dan mencari persetujuan orang dewasa.
- 7) Peduli akan prosedur-prosedur demokratis dan perencanaan, semakin kurang dapat menerima sikap otoritas dan otokrasi dengan orang lain.

Lebih lanjut Annarino (1980: 99-133), menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak usia SD yang terkait dengan jasmani sebagai berikut.

Tahap I (Kelas I dan Kelas II):

- 1) waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar mengejar, memanjat, berkelahi, dan berburu.
- 2) aktif, energik dan senang pada suara yang berirama
- 3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk
- 4) jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan
- 5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang
- 6) koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik
- 7) kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah.

Tahap II (Kelas III dan IV):

- 1) perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak
- 2) daya tahan berkembang
- 3) pertumbuhan tetap
- 4) koordinasi mata dan tangan baik
- 5) sikap tubuh yang tidak baik kemungkinan diperlihatkan
- 6) perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar

- 7) putri secara fisiologi secara umum mencapai kematangan lebih awal
- 8) gigi tetap mulai tumbuh
- 9) perbedaan perorangan dapat diketahui secara nyata
- 10) kecelakaan cenderung memacu mobilita

Tahap III (Kelas V dan VI):

- 1) pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah
- 2) ada kesadaran mengenai badannya
- 3) anak laki-laki lebih menyukai permainan kasar
- 4) pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik
- 5) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan
- 6) waktu reaksi makin baik
- 7) perbedaan akibat jenis kelamin makin jelas
- 8) koordinasi makin baik
- 9) badan lebih sehat dan kuat
- 10) tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan bagian anggota atas
- 11) ada perbedaan yang nyata antara putri dan putra terkait dengan kekuatan otot dan keterampilan (putra lebih baik).

Dengan memperhatikan karakteristik fisik anak usia SD seperti tersebut di atas, maka dari kelas I dan II yang utama adalah kemampuan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulasi) yang sifatnya masih sederhana, ringan, dan kasar. Selanjutnya dikembangkan pada kelas III dan IV dengan gerak yang kasar tetapi dengan beban yang lebih dan peningkatan kesulitan gerakan. Sedang pada kelas V dan VI sudah semakin kompleks, tetapi masih terbatas kekomplekskannya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani selalu memerlukan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, agar pembelajaran bermanfaat. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani sangat vital dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu sarana dan prasarana tersebut harus tersedia secara memadai sesuai dengan kebutuhan peserta didik, baik dari segi jumlah maupun kesesuaiannya.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang relevan atau hampir sama dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh saudara Rosidiq pada tahun 2012 dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Negeri Tersan Gede Kecamatan Salam Kabupaten Magelang. Metode penilaian yang digunakan adalah metode Eksperimen semu dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Peningkatan kebugaran Jasmani rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 1,45 dari 13,83 menjadi 15,28. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 10,48%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Jeane Betty Kurnia Jusuf pada tahun 2013 dengan judul Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika X11-1 Mertoyudan

Magelang. Metode penilaian yang digunakan adalah metode Eksperimen semu dengan teknik tes dan pengukuran. Tes perlakuan dilakukan 12 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 30 menit. Subjek penelitian ini yaitu 20 siswa putri kelas VII SMP Kartika XII-I Mertoyudan Magelang. Hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMP Kartika XII-I Mertoyudan. Magelang Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok pre-test dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

3. Penelitian yang dilakukan Sumaryanti (2003) dalam laporan hibah penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar". Penelitian ini dengan metode eksperimental. Sampel yang digunakan seluruh populasi yang berjumlah 77 siswa terdiri dari 35 siswa putra dan 42 siswa putri. Kelompok eksperimenta I (3 kali/ minggu) terdiri dari 18 siswa putra dan 21 siswa putri. Sedangkan kelompok II (2 kali/ minggu) terdiri dari 17 siswa putra dan 21 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan Uji-t. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam aerobik seminggu 3 kali terhadap kebugaran jasmani siswa. Ada pengaruh yang signifikan antara senam aerobik dilakukan 2 kali terhadap kebugaran jasmani. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara senam aerobik yang dilakukan 2 kali seminggu dan 3 kali seminggu.

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat membentik manusia yang seutuhnya sebagai kodrat yang telah diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di Sekolah Dasar, terbagi menjadi beberapa aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Salah satu cabang permainan bola besar yaitu sepak bola. Di sekolah dasar pembelajaran permainan sepak bola diharapkan agar dimodifikasi disesuaikan dengan perkembangan anak. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran permainan sepakbola dilakukan Sekolah Dasar masih dikemas dalam bentuk permainan yang standar, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturannya. Hal ini mengakibatkan ada beberapa anak yang kurang aktif bahkan tidak mau untuk bermain bola terutama anak putri.

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran sepak bola yaitu kebugaran jasmani siswa meningkat serta mempunyai pengaruh terhadap pembentukan

karakter terutama sikap tanggung jawab. Karena setiap aktivitas fisik memerlukan kebugaran jasmani. Untuk mewujudkan kebugaran siswa yang baik dipandang perlu untuk memodifikasi permainan sepak bola dengan mengubah aturan serta sarana dan prasarana. Selain itu sikap tanggung jawab juga sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari oleh karena itu melalui modifikasi permainan sepak bola empat gawang ini diharapkan dapat membentuk sikap tanggung jawab sejak dini.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari sebuah penelitian. Hipotesis disusun berdasarkan kerangka berpikir. Menurut Sugiyono (2009: 64), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan kajian teori yang sudah dipaparkan oleh peneliti, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu: ada pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran dengan demikian kesimpulan sementara H_0 ditolak dan H_a diterima.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttest Design*. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Arikunto (2005: 212) menggambarkan tentang penelitian ini sebagai berikut.

O1 X O2

Keterangan :

O1: *pretest* / tes awal
X: perlakuan (*treatment*)
O2 : *posttest* / tes akhir

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Objek penelitian merupakan sasaran penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, adapun gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya ataupun tingkatannya disebut variabel. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:119) terdapat dua yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian ini mempunyai 2 variabel sebagai berikut.

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani termasuk variabel terikat dalam penelitian ini. Adapun pengertian kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa ada rasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan energi. Cara penilaian tingkat kesegaran dalam hal ini dilihat dari skor/ nilai yang diperoleh peserta didik setelah melakukan lima item tes, yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 meter.

2. Modifikasi Permainan Sepak Bola Empat Gawang

Modifikasi permainan sepakbola empat gawang merupakan variabel bebas artinya variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel lain. Modifikasi permainan sepakbola empat gawang merupakan hasil modifikasi dari sepakbola. Modifikasi tersebut disesuaikan dengan karakteristik peserta didik usia sekolah dasar. Banyaknya kendala yang dihadapi oleh pendidik PJOK di sekolah untuk memberikan materi sepakbola mengharuskan memodifikasi permainan sepakbola. Modifikasi sepakbola empat gawang juga disesuaikan dengan ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat untuk pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Pengambilan data Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia dilaksanakan di Lapangan Balaikota Yogyakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan dengan waktu pertemuan sebanyak 12 kali pertemuan yang dilakukan seminggu 3 kali.

D. Populasi dan Sampel

Peneliti menentukan populasi ini dengan mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 173), yang berbunyi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SD Muhammadiyah Miliran kelas V dengan jumlah 28 siswa, yang terdiri dari 14 siswa putra dan 14 siswa putri. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Milirin.

E. Instrumen Penelitian dan Tehnik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes TKJI yang diterbitkan oleh Depdiknas

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yang digunakan yaitu tes dan pengukuran. Bentuk tes yang digunakan yaitu TKJI tahun 2010 sumber tes ini yaitu Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan pusat kesegaran jasmani dan rekreasi dengan kategori anak usia 10-12

tahun. TKJI terdiri dari butir-butir tes yaitu tes lari jarak pendek sejauh 40M, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 600M.

a. Rangkaian tes

- 1) Lari 40 meter, tujuannya mengukur kecepatan.
- 2) Gantung siku tekuk, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian berupa: 1. Lintasan lari; 2. stopwatch; 3. bendera *start*; 4. tiang pancang; 5. papan berskala untuk loncat; 6. nomor dada; 7. palang tunggal; 8. serbuk kapur; 9. penghapus; 10. formulir tes; 11. peluit; 12. alat tulis. Pelaksanaan TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak putus-putus.

c. Penilaian Tes

Penilaian kebugaran jasmani bagi peserta didik yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dinilai menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi masing – masing butir tes).

Tabel 1. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d. - 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d.2'09"	5
4	6,4" - 6,9"	31" – 51"	18 -22	38 – 45	2'10" – 2'20"	4
3	7,0" – 7,7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45'	3
2	7,8" – 8,8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
1	8,9"-dst	4" – dst	0 - 3	23 dst	3'45" dst	1

Sumber :Depdiknas 2010

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber :Depdiknas 2010

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas ini dilaksanakan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan memiliki sebaran yang normal.

b. Uji Homogenitas

Selain dilaksanakan pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, uji homogenitas perlu dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Dalam uji homogenitas menggunakan Uji F dengan bantuan SPSS 16. Test homogeneity of variances digunakan untuk mengetahui apakah asumsi bahwa kelompok sampel yang ada mempunyai varian yang sama (homogen), (Hartono, 2014: 170). Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) (Jonathan Sarwono, 2010: 86).

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data

eksperimen dengan model *one group pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*-ttest*) dengan bantuan SPSS 16. Pengujian hipotesis ini menggunakan kriteria apabila t hitung berada pada daerah penerimaan *ho* maka *ha* ditolak dan apabila t hitung berada diluar penerimaan *ho* maka *ha* diterima. Selain itu juga dilihat dari hasil perhitungan sig. < 0,005 maka *ha* diterima dan *ho* ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah miliran Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan mulai 07 April 2016 sampai 12 Mei 2016. SD Muhammadiyah Miliran ini salah satu dari sekolah dasar berbasis Islam. Letak sekolah berada dekat dengan kompleks pemerintahan Kota Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putra SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Adapun jumlah siswa tersebut yaitu 14 anak.

B. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes TKJI yang diperoleh dari subjek penelitian yang berjumlah 14 responden yang diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan modifikasi sepakbola empat gawang. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui kesegaran jasmani awal, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 3 kali dalam seminggu selama 12 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kesegaran atau tidak. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk kelompok *Pretest*, X2 untuk kelompok *Posttest*.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan melakukan *pretest*, *pretest* dilaksanakan pada tanggal 07 April 2016. Sedangkan pelaksanaan *posttest* yaitu pada tanggal 12 Mei 2016. Pelaksanaan keduanya dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani 2010 untuk umur 10-12 tahun yang meliputi: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter.

Hasil penelitian ini diketahui dengan membandingkan antara data *pretest* dan data *posttest* sehingga dapat diketahui adanya pengaruh atau tidak setelah melakukan *treatment* menggunakan modifikasi permainan sepakbola empat gawang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif, sehingga apabila ada peningkatan nilai rata-rata dari data *pretest* ke data *posttest*, maka ada pengaruh kesegaran jasmani siswa putra SD Muhammadiyah Miliran. Adapun hasil penelitian ini dapat dideskripsikan sebagai berikut.

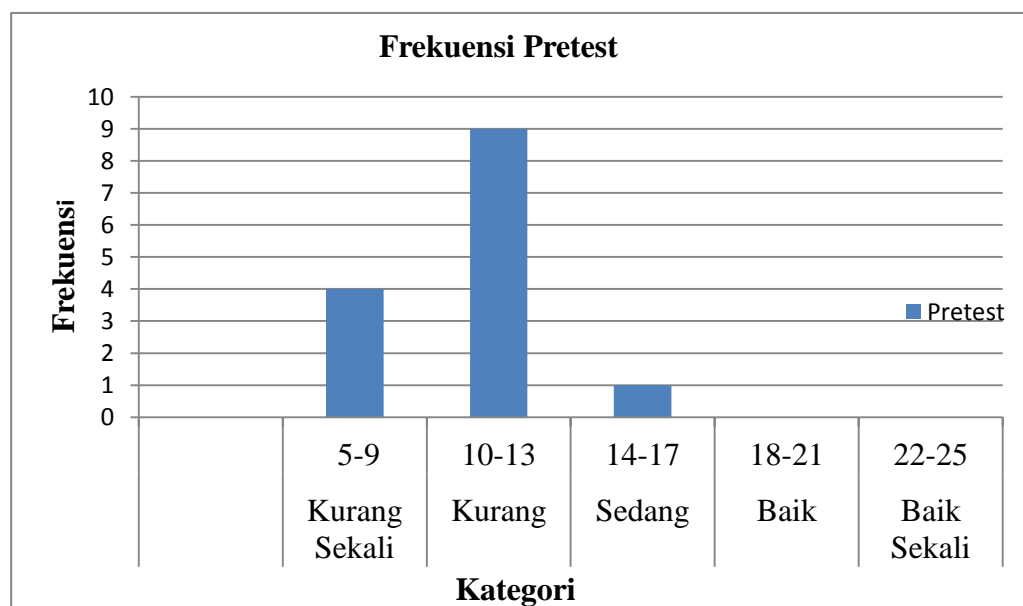
1. Deskriptif Hasil *Pretest* Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Data *pretest* tersebut kemudian disajikan dalam bentuk statistik presentase frekuensi berdasarkan kategori kesegaran jasmani, sebagai berikut.

Tabel 3. Persentase Hasil *Pretest* Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>	
			Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	5-9	4	28,57%
2	Kurang	10-13	9	64,29%
3	Sedang	14-17	1	7,14%
4	Baik	18-21	0	0,00%
5	Baik sekali	22-25	0	0,00%
	Jumlah		14	100%

Data hasil *Pretest* kesegaran jasmani indonesia siswa putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Diagram batang Frekuensi Pretest TKJI Siswa Putra Kelas V SD Muhamadiyah Miliran

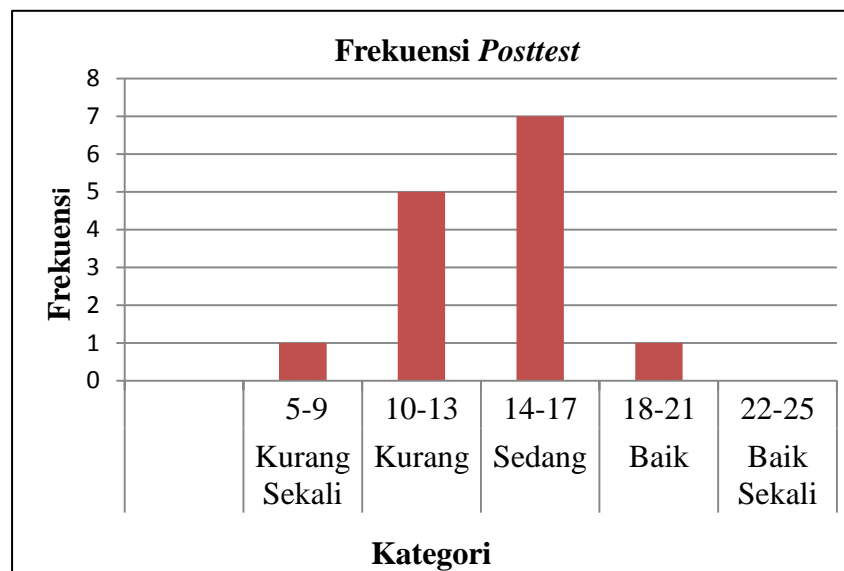
2. Deskriptif Hasil *Posttest* Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Data *Posttest* disajikan dalam bentuk statistik presentase frekuensi berdasarkan kategori kesegaran jasmani, sebagai berikut.

Tabel 4. Persentase Hasil *Posttest* Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

No	Kategori	Interval	<i>Posttest</i>	
			Frekuensi	Persentase
1	Kurang sekali	5-9	1	7,14%
2	Kurang	10-13	5	35,72%
3	Sedang	14-17	7	50,00%
4	Baik	18-21	1	7,14%
5	Baik sekali	22-25	0	0,00%
	Jumlah		14	100%

Frekuensi *Posttest* tersebut kemudian disajikan dalam bentuk diagram batang. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram batang Frekuensi Posttest TKJI Siswa Putra Kelas V SD Muhamadiyah Miliran

3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, adapun untuk hasil *pretest* nilai minimal= 6 (enam), nilai maksimal 15 (limabelas), rata-rata (mean)= 10,21 (sepuluh koma dua satu), dan simpangan baku (standart deviation)=2,486 (dua koma empat delapan enam). Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimal= 7 (tujuh), nilai maksimal= 19 (sembilanbelas), rata-rata (mean)= 12,93 (duabelas koma sembilan tiga), dan simpangan baku (standart deviatioan)= 3,075 (tiga koma kosong tujuh lima). Rincian hasil dalam bentuk tabel dapat dilihat sebagai berikut.

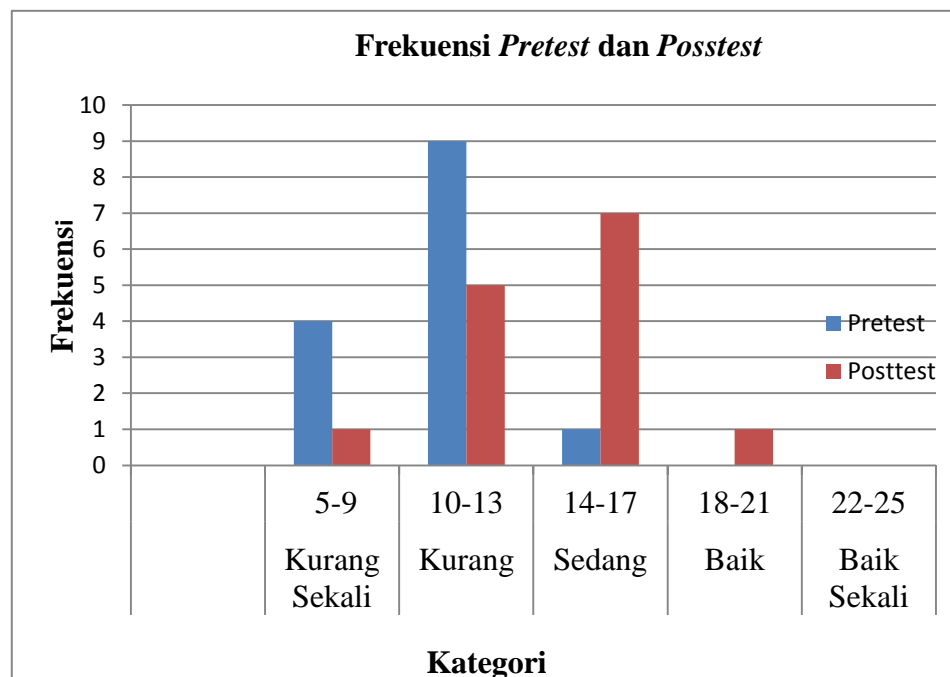
Tabel 5. Deskriptif Stastistik Kesegaran Jasmani Indonesia SiswaPutra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Sasistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	14	14
Sum	143	181
Mean	10,21	12,93
Median	8	14
Mode	9	15
Max	15	19
Min	6	7
Standar Deviation	2,486	3,075

Deskripsi hasil tes kesegaran jasmani kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY juga disajikan dalam dalam bentuk frekuensi dengan menggunakan dasar norma kategori tingkat kesegaran jammani usia 10-12 tahun. Rincian data hasil *posttest* dan *pretest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Deskriptif kategori hasil *pretest* dan *posttest* Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	Persentase	F	Persentase
1	Kurang sekali	5-9	4	28,57%	1	7,14%
2	Kurang	10-13	9	64,29%	5	35,72%
3	Sedang	14-17	1	7,14%	7	50,00%
4	Baik	18-21	0	0,00%	1	7,14%
5	Baik sekali	22-25	0	0,00%	0	0,00%
	Jumlah		14	100%	14	100%



Gambar 3. Diagram batang Pretest dan Posttest TKJI Siswa Putra Kelas V SD Muhamadiyah Miliran

C. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian ini mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Untuk menentukan hal tersebut uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one sample kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		14	14
Normal Parameters ^a	Mean	10,21	12,93
	Std. Deviation	2,486	3,075
Most Extreme Differences	Absolute	,116	,208
	Positive	,116	,179
	Negative	-,098	-,208
Kolmogorov-Smirnov Z		,434	,777
Asymp. Sig. (2-tailed)		,992	,582

Penjelasan tabel diatas menunjukkan hasil signifikansi data *pretest* sebesar $0,992 > 0,05$ dan signifikansi data *posttest* sebesar $0,582 > 0,05$. Melihat hasil tersebut maka dapat disimpulkan *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut maka analisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan.

2. Uji Homogenitas

Pengujian kesamaan antarkelompok data dilakukan dengan uji homogenitas. Adapun hipotesis yang akan diuji memiliki sebagai berikut:
 H_0 yaitu kedua varian identik (homogen), H_a yaitu kedua varian tidak

identik (heterogen). Dengan ketentuan apabila nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan apabila nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak. Hasil homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas

Test	Levene Statistic	df1	df2	Sign.	Keterangan
TKJI	0,209	2	7	0,817	Homogen

Uji homogenitas yang dilakukan seperti yang tertera pada tabel diatas menghasilkan besaran angka *levene statistic* 0,209 sedangkan sign. $0,817 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima, yang berarti asumsi bahwa kedua varian populasi adalah identik (homogen) dapat diterima.

D. Hasil Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji t. Uji t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran” berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Uji t yang digunakan adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan. Asumsi yang digunakan adalah jika t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , maka H_a diterima. Asumsi kedua adalah nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0,05. Jika data memenuhi 2 prasyarat asumsi, maka H_a diterima dan disimpulkan

ada perubahan yang signifikan. Berikut ini adalah penjabaran analisis data yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI lari 40 meter atau lari cepat.

Tabel 9. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Lari 40 meter Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,14	-2,876	2,160	0,013
<i>Posttest</i>	2,64			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. $0,013 < 0,05$. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -2,876. Daerah penerimaan H_0 berada pada -2,160 sampai dengan 2,160 sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI lari 40 meter.

2. Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Gantung Siku Tekuk.

Tabel 10. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Gantung Siku Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,14	-2,463	2,160	0,029
<i>Posttest</i>	2,64			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. $0,029 < 0,05$. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -2,463. Daerah penerimaan H_0 berada pada -

2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI gantung siku tekuk.

3. Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Baring Duduk.

Tabel 11. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Baring Duduk Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,14	-5,078	2,160	0,000
<i>Posttest</i>	2,93			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa $\text{sig} 0,000 < 0,05$. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -5,078. Daerah penerimaan H_0 berada pada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI baring duduk.

4. Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Loncat Tegak

Tabel 12. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,43	-2,280	2,160	0,040
<i>Posttest</i>	3,00			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa $\text{sig. } 0,040 > 0,05$. Nilai t tabel berada sampai dengan 2,160 sampai

dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -2,280. Daerah penerimaan H_0 berada pada -2,160 sampai dengan 2,160 sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI loncat tegak.

5. Uji t terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* item TKJI Lari 600 meter.

Tabel 13. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item Lari 600 meter
Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	1,36	-2,280	2,160	0,040
<i>Posttest</i>	1,64			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa $\text{sig. } 0,040 < 0,05$. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -2,280. Daerah penerimaan H_0 berada pada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI lari 600 meter.

6. Uji t terhadap Hasil *Pretest* dan *Posttest* Total Nilai Tes TKJI

Tabel 14. Uji t hasil *Pretest* dan *Posttest* TKJI Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)	Selisih	%
<i>Pretest</i>	10,21	-6,388	2,160	0,000	2,73	26.73
<i>Posttest</i>	12,93					

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil t hitung $(-6,511) < t$ tabel $(2,160)$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan sepak bola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa SD Muhammadiyah Miliran. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil uji t yang dilakukan pada satu persatu item tes TKJI siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran dan juga dibuktikan dengan melakukan uji t seluruh item tes TKJI.

Analisis uji t menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel hal ini mengidentifikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta. Setelah melakukan *treatment* dengan menggunakan modifikasi permainan sepakbola empat gawang.

Pada saat *pretest* besarnyara-rata adalah sebesar 10,21 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 12,93. Hasil ini menunjukkan tingkat

kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Setelah berlatih dengan permainan sepakbola empat gawang nilai rata-rata meningkat sebesar. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah melakukan *treatment* dengan menggunakan modifikasi permainan sepak bola empat gawang. Dalam pelaksanaan tes TKJI Indonesia item tes terdiri dari item lari 40m, gantung siku tekuk, tes baring duduk, loncat tegak dan lari 600m adapun pembahasan hasil tes sebagai berikut:

1. Tes lari 40 meter

Hasil tes lari 40 meter meningkat dari nilai rata-rata *pretest* 2,14 dan nilai *posstest* 2,64, jumlah peningkatan rata-rata sebesar 0,5. Peningkatan ini dikarenakan latihan sepak bola empat gawang meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah dan juga otot-otot kaki. Sehingga dapat meningkatkan kecepatan anak sekolah dasar SD Muhammadiyah Miliran. Selain unsur diatas kecepatan juga dipengaruhi oleh kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kordinasi dan daya tahan.

2. Gantung siku tekuk

Item gantung siku tekuk merupakan item tes TKJI, dalam pelaksanaan *treatment* secara kasat mata tidak menunjukkan adanya keterlibatan otot tangan, akan tetapi olahraga sepakbola tidak hanya melibatkan satu kelompok otot saja. Adapun otot yang terlibat adalah otot-otot tungkai bawah untuk menendang, berlari, bergerak dari sisi ke sisi, dan juga menggunakan otot-otot pada lengan dan otot-otot core atau

inti. Artinya otot tangan terlibat dalam permainan sepak bola empat gawang. Sehingga dalam pelaksanaan penelitian rata – rata meningkat sebesar 0,5. Selain dari latihan sepakbola empat gawang peningkatan juga dapat melaluisumbangan pemanasan yang dilakukan karena banyak pemanasan yang menggunakan lempar tangkap. Dalam pelaksanaan tes gantung siku tekuk otot yang paling dominan yaitu otot-otot tangan akan tetapi berat massa tubuh juga menentukan karena seluruh anggota tubuh ikut terlibat. Subjek penelitian juga tidak dikontrol secara penuh sehingga memungkinkan anak melakukan aktivitas latihan dirumah akan tetapi peneliti sudah menegaskan bahwa tidak diperbolehkan untuk latihan sendiri dirumah.

3. Item tes baring duduk

Peningkatan rata-rata hasil *pretest* dan *posstest* baring duduk sebesar 0,79 hal tersebut dikarenakan dalam permainan sepak bola empat gawang ada unsur latihan daya tahan dan kekuatan otot perut dan juga banyak membakar lemak tubuh, sehingga dalam melakukan tes ini akan terasa ringan. Selain itu juga dipengaruhi oleh pemanasan yang dilakukan dalam bentuk permainan. Aktivitas anak dirumah juga tidak bisa dikontrol oleh peneliti namun demikian peneliti juga menghimbau anak supaya tidak melakukan aktivitas latihan.

4. Item loncat tegak

Loncat tegak yang digunakan otot kaki dan memanfaatkan berat tubuh, dalam aktivitas permainan sepakbola empat gawang anak

melakukan lari dan selalu menggunakan kaki untuk menendang, sehingga otot kaki akan terlatih selain itu lemak tubuh akan berkurang jika melakukan latihan sepakbola empat gawang. Adapun hasil peningkatan rata-rata dalam loncat tegak sebesar 0,55 sehingga loncat tegak mengalami peningkatan.

5. Item lari 600 meter

Daya tahan dan kecepatan dalam bermain sepakbola empat gawang menjadi salah satu fokus untuk ditingkatkan. Anak-anak dalam mengikuti permainan sepak bola empat gawang lari secepat-cepatnya dan juga terus menerus dalam mengejar bola. Lari 600 meter membutuhkan daya tahan dan kecepatan sehingga memperoleh waktu yang sesingkat-singkatnya. Aktivitas permainan sepakbola empat gawang mempunyai peranan untuk meningkatkan hal tersebut akan tetapi pemanasan juga menentukan serta aktivitas anak dirumah tidak dikontrol oleh peneliti.

Pelaksanaan *treatment* pada penelitian ini menggunakan peningkatan waktu setiap 4 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut; 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 10 menit dan *recovery* 5 menit, 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 13 menit dan *recovery* 5 menit , 4 kali pertemuan dengan durasi 2 x 16 menit dan *recovery* 5 menit. Takaran latihan sangat diperlukan dalam memperoleh kesegaran jasmani yang optimal. Keberhasilan dalam mencapai kesegaran jasmani tergantung dari latihan yang terprogram sesuai dengan kaidah takaran latihan yang benar. Djoko Pekik Irianto (2004: 17), menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai

kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensitas, dan *Time*) yaitu sebagai berikut:

1. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin – Rabu – Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
2. Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kesegaran adalah 60% - 90% dari denyut jantung maksimal (220 dikurangi umur dalam tahun). Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan *aerobic* menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate* = THR).
3. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Takaran latihan perlu ditingkatkan secara periodik. *Treatment* yang dilaksanakan selama 3 kali dalam satu minggu berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Namun terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu; 1) selama dilakukan *treatment* terdapat beberapa siswa yang mempunyai kebiasaan ngobrol sendiri, 2) ada beberapa siswa yang absen dalam *treatment* karena sesuatu hal 3) siswa banyak yang mengeluh capek . Usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik mestinya harus dilakukan oleh seorang guru penjasorkes. Salah satu alternatif untuk meningkat kesegaran jasmani yaitu dengan menggunakan aktivitas permainan sepakbola empat gawang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas permainan sepakbola empat gawang memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak jadi ada perbedaan signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “ada pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY” diterima. Aktivitas permainan sepakbola empat gawang layak menjadi alternatif keterbatasan sarana dan prasarana.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada: Guru berperan penting dalam mengontrol dan mengamati perkembangan anak didiknya pada saat pembelajaran, salah satunya dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Salah satu alternatif permainan inovasi untuk menyikapi keterbatasan sarana dan prasarana yaitu modifikasi permainan sepakbola empat gawang.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. keterbatasan lapangan tempat penelitian jaraknya terlalu jauh dari SD Muhammadiyah Miliran.
2. sampel tidak dapat dipantau secara individu sehingga dapat memungkinkan siswa melakukan latihan sendiri, namun sudah dihimbau agar tidak latihan sendiri.
3. tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

D. Saran

1. Guru PJOK hendaknya memperhatikan kesegaran jasmani siswa, hal ini dilihat dari hasil *pretest* .
2. Bagi siswa diharapkan melakukan latihan senam sepakbola empat gawang dirumah atau mengikuti sanggar senam yang ada.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan modifikasi permainan sepakbola empat gawang dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto (2015). *Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Ahmad Nasrullah. (2012). *Narasi Perlunya Latihan sesuai Dosis dan Prinsip Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dalam Upaya Memperoleh Kesehatan*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya:UNESA.
- Candra Kurniawan. (2013). *Peningkatan Kebugaran Melalui Program Latihan Jalan Cepat*. Lampung: FKIP Universitas Lampung. Didownload dari <http://download.portalgaruda.org> pada tanggal 27 Oktober 2015 Pukul 23.00 WIB.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djiwandono dan Sri Esti Wuryani. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta; PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*: Andi Offset.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hartono. (2014). *SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jonathan Sarwono. (2010). *Belajar Statistik Menjadi Mudah dan Cepat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Joseph Luxbacher. (2011). *Sepakbola Edisi 2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Oemar Hamalik. (2014). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rita Eka Izzati, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Santoso Griwijoyo, dkk. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

- Sri Winarni.(TT). *Pengembangan Karakter dan Penjasorkes*. Diakses dari www.staff.uny.ac.id pada tanggal 10 November 2015 Pukul 10.57.
- Sridadi dan Sudarna. (2011). *Pengaruh Circuit Training terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 8, April 2011, No.2*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- SuharsimiArikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Cetakan Ketujuh. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suryantoro. (2014). *Pengembangan Variasi Latihan Dribblingdan Passingdalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun di SSB AMS Kepanjen Malang. Jurnal Olahraga Pendidikan Volume 1 no 1*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga RI.
- Valentino Yuda Prakoso. (2011). *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Dengan Model Modifisasi Permaian Sepakbola pada Siswa SD Negeri 2 Delangu kelas 4 Tahun Pelajaran 2010/2011*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Yudanto. (2011). *Model Pemanasan dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepak Bola bagi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 8, April 2011, No.1*. Yogyakarta: FIK-UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 154/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

23 Maret 2016.

Yth : Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta
cq. Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah
Jl. Sultan Agung no. 14 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Asgari.
NIM : 12604221015.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2016.
Tempat/Obyek : SD Muhammadiyah Miliran.
Judul Skripsi : Pengaruh Modifikasi Permainan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan

Prof. Dr. Anwar S. Suherman, M.Ed.
NIP. 195407071988121001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Miliran.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari PDM Kota Yogyakarta


MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks. (0274) 411947, Yogyakarta 55151
e-mail: dikdasmenpdm_yk@yahoo.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI

No. : 198/REK/III.4/F/2016

Setelah membaca surat dari : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.**
No. : 154/UN.34.16/PP/2016 Tgl. : 23 Maret 2016
Perihal : **Surat Izin Penelitian**
dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari **Senin tanggal 19 Jumadil Akhir 1437 H, bertepatan tanggal 28 Maret 2016** yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **ASNGARI** NIM. **12604221015**
Pekerjaan : Mahasiswa pada prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta
alamat **Jl. Colombo No.1 Yogyakarta**
Pembimbing : -

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi :

Judul : **PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN SEPAK BOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS IV SD MUHAMMADIYAH MILIRAN KOTA YOGYAKARTA.**

Lokasi : **SD Muhammadiyah Miliran Yogyakarta**

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyampaikan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tata surti dan mematuhi ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/tempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak dapat digunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Penyelenggaraan dan hanya diberikan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat digunakan kembali untuk mendapat persetujuan bila di-perlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipatuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU 5 (LIMA) BULAN :
29-03-2016 sampai dengan 29-08-2016

Tanda tangan Pemegang Izin,

Asngari

Yogyakarta, 29 Maret 2016

Ketua,


Drs. H. Aris Thohirin, M.Si
NBM. 670.219

Sekretaris,


Drs. D. Ibnu Marwanta
NBM. 551.522

Tembusan:

1. PDM Kota Yogyakarta.
2. Dekan FK UNY
3. Kepala SMP Muh. 9 Yk.



Lampiran 3. Surat Pembimbingan Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 216/PGSD/XI/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Agus Sumhendartin S., M.Pd**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Asngari
NIM : 12604221015
Judul Skripsi : Pengaruh Modifikasi Permainan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Sikap Tanggungjawab Siswa Putra Kelas IV SD Muhammadiyah Miliran

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Nopember 2015
Kaprosdi PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

**PETUNJUKTES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)
UNTUK UMUR 10-12 TAHUN**

Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih memiliki lintasan lanjutan.
- 2) Bendera star
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas kebarangkatan
- 2) Pengukur waktu merarangkap hasil

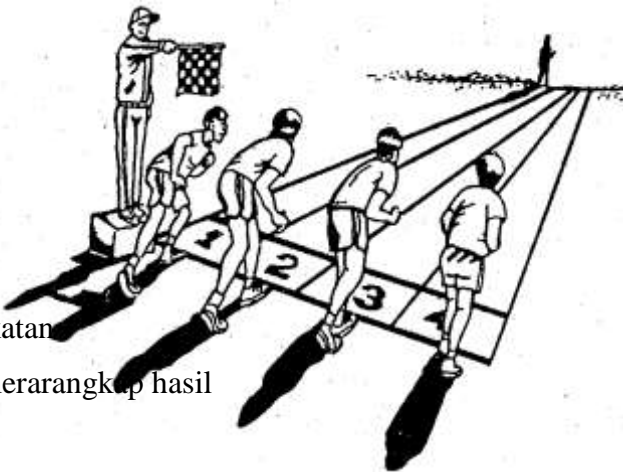
d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk berlari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 40 m.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain



4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang telah dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik
- 2) Waktu dicatat satu di belakang koma.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes

Pengukur waktu pemerangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

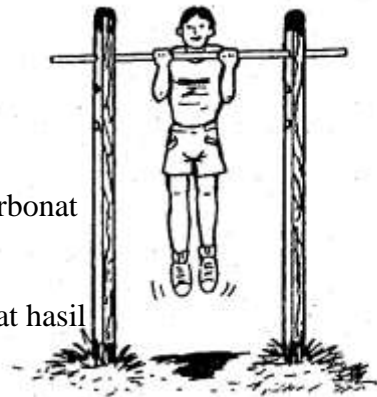
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap gantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Tkar atau matras

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^0$ kedua tangan masing-masing diletakkan disamping telinga.
- b) Petugas atau peserta lain menekan atau memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat.



Catatan:

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak dapat melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

1. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 50 meter dipasang pada dinding.
2. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
3. Serbuk kapur
4. Alat penghapus
5. Nomor dada

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9)



2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11).

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

Catatan:

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

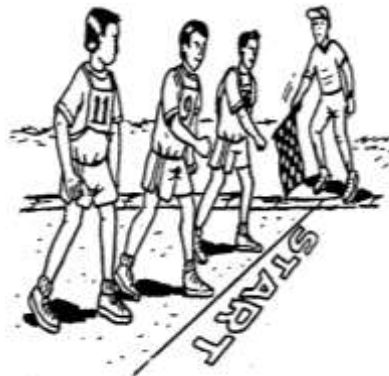
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil



- 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permuluaan

Peserta berdiri di belakan garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 12)
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan:

 - (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
 - (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
- e. Pencatatan hasil
 - 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 13)
 - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan waktu menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"

Lampiran 5. Contoh Blangko Penilaian TKJI

FORMULIR
PRETEST TES KESEGERAN JASMANI
SD MUHAMMADIYAH MILIRAN

Nama :
Jenis Kelamin :
No Dada :
Usia : Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meterdetik	
	Gantung Siku Tekukdetik	
2	Baring duduk 30 detik kali	
3	Loncat tegak CM	
4	Tinggi raihan; cm			
	Loncatan I ; cm		
	Loncatan II ; cm		
5	Lari 600 meter menit detik	
			
	Jumlah Nilai			
	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes

.....

Lampiran 6. Hasil Nilai *Pretest* dan *Posttest*

DATA HASIL PENELITIAN *PRETEST* TANGGAL 07 APRIL 2016
TKJI KELAS VI SD MUHAMMADIYAH MILIRAN
KECAMATAN UMBULHARJO KOTA YOGYAKARTA

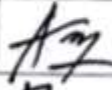


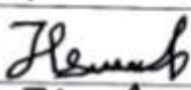

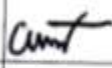

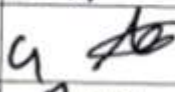

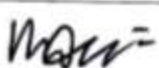
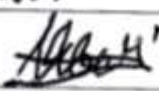

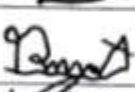

NO	Nama	Lari 50 meter (detik)		Gantung Siku Tekuk (detik)		Baring duduk 30 (detik)		Loncat tegak (CM)		Lari 600 meter (menit,detik)		Jml nilai	Kategori
		Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N		
1.	Abhirama	8,8	2	13,0	2	4	2	31	3	5,47	1	10	K
2.	Ahmad	8,1	2	0	1	11	2	36	3	5,22	1	9	KS
3.	Azambadi	8,0	2	16,5	3	14	3	32	3	3,56	1	12	K
4.	Fadyan	7,7	3	15,0	3	11	2	37	3	3,13	2	13	K
5.	hibatulhaqqi	8,7	2	7,5	2	11	2	23	1	4,42	1	8	KS
6.	Muda	8,0	2	9,1	2	10	2	37	3	3,23	2	11	K
7.	Dzaky	8,0	2	7,2	2	11	2	37	3	4,02	1	10	K
8.	Gunawan	6,5	4	29,1	3	17	3	36	3	2,61	2	15	S
9.	Zainal	7,7	3	17,1	3	11	2	33	3	3,20	2	13	K
10.	Pradipa	9,4	1	3,0	1	5	2	24	2	4,48	1	7	KS
11.	Akbar	7,7	3	11,2	2	11	2	33	3	3,45	1	11	K
12.	Rachmad	9,2	1	15,4	3	9	2	22	1	3,25	2	9	K
13.	Ranu zaky	8,5	2	6,8	2	11	2	25	2	5,05	1	9	K
14.	Yanu	9,5	1	2,0	1	10	2	22	1	5,30	1	6	KS

DATA HASIL PENELITIAN *POSTEST* TANGGAL 12 Mei 2016
TKJI KELAS VI SD MUHAMMADIYAH MILIRAN
KECAMATAN UMBULHARJO KOTA YOGYAKARTA

NO	Nama	Lari 50 meter (detik)		Gantung Siku Tekuk (detik)		Baring duduk 30 (detik)		Loncat tegak (CM)		Lari 600 meter (menit,detik)		Jml nilai	Kategori
		Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N		
1.	Abhirama	8,2	2	15,0	3	17	3	24	2	4,32	1	11	K
2.	Ahmad	8,0	2	0,0	1	14	3	36	3	4,44	1	10	K
3.	Azambadi	7,7	3	22,0	3	17	3	35	3	3,23	2	15	S
4.	Fadyan	6,9	4	10,6	2	13	3	45	4	3,06	2	15	S
5.	hibatulhaqqi	8,6	2	15,2	3	15	3	31	3	4,09	1	12	K
6.	Muda	7,1	3	8,0	2	12	3	42	4	3,20	2	14	S
7.	Dzaky	7,6	3	16,2	3	17	3	38	4	4,02	1	14	S
8.	Gunawan	6,4	4	44,0	4	19	4	39	4	2,33	3	19	B
9.	Zainal	7,0	3	25,0	3	19	4	30	2	3,26	2	14	S
10.	Pradipa	8,7	2	15,1	3	8	2	24	2	4,40	1	10	K
11.	Akbar	7,5	3	15,8	3	13	3	38	4	3,28	2	15	S
12.	Rachmad	7,6	3	31,1	4	13	3	32	3	3,40	2	15	S
13.	Ranu zaky	8,1	2	8,3	2	11	2	35	3	5,11	1	10	K
14.	Yanu	10,5	1	2,0	1	11	2	23	1	3,44	2	7	KS



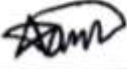
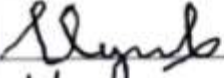
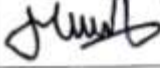
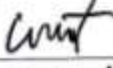
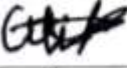

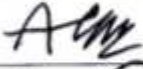
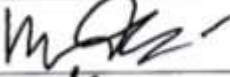
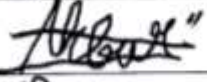



Lampiran 7. Daftar Hadir Siswapretest, posttes dan treatment

PRESENSI
PRETEST TES KESEGERAN JASMANI
SD MUHAMMADIYAH MILIRAN

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Abhirama Balaphradana Vishnu Reswara	
2.	Ahmad Rizal	
3.	Azambadi Dzaky Nugroho	
4.	Fadyan Galih Ramaputra Pratama	
5.	Hibatulhaqqi Qasthalani Rifqi	
6.	Muda Candra Wisesa	
7.	Muhammad Dzaky Alifan Razaq	
8.	Muhammad Gunawan	
9.	Muhammad Zainal Arifin	
10.	Pradipa Naufal Ardiono	
11.	R Maulana Rais Akbar Khaerudin	
12.	Rachmad Dwi Yulianto	
13.	Ranuzaky Athaya Ramadhan	
14.	Yanu Dwi Danuarta	

Yogyakarta, 07 April 2016

PRESENSI
POSTTEST TES KESEGERAN JASMANI
SD MUHAMMADIYAH MILIRAN

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Abhirama Balaphradana Vishnu Reswara	
2.	Ahmad Rizal	
3.	Azambadi Dzaky Nugroho	
4.	Fadyan Galih Ramaputra Pratama	
5.	Hibatulhaqqi Qasthalani Rifqi	
6.	Muda Candra Wisesa	
7.	Muhammad Dzaky Alifan Razaq	
8.	Muhammad Gunawan	
9.	Muhammad Zainal Arifin	
10.	Pradipa Naufal Ardiono	
11.	R Maulana Rais Akbar Khaerudin	
12.	Rachmad Dwi Yulianto	
13.	Ranuzaky Athaya Ramadhan	
14.	Yanu Dwi Danuarta	

Yogyakarta, 12 Mei 2016

DAFTAR HADIR TREATMENT
PENELITIAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
SD MUHAMMADIYAH MILIRAN KOTA YOGYAKARTA

NO	NAMA	TANGGAL													
		02/04 16	02/04 16	04/04 16	06/04 16	09/04 16	11/04 16	13/04 16	15/04 16	18/04 16	20/04 16	22/04 16	25/04 16	28/04 16	30/04 16
1.	Abhirama Balaphradana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Ahmad Rizal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Azambadi Dzaky N	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Fadyan Galih R P	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Hibatulhaqqi Qasthalani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Muda Candra Wisesa	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Muhammad Dzaky A R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	Muhammad Gunawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
9.	Muhammad Zainal A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	Pradipa Naufal Ardiono	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	R Maulana Rais Akbar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	Rachmad Dwi Yulianto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13.	Ranuzaky Athaya R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14.	Yanu Dwi Danuarta	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓

Yogyakarta, Mei 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SD Muhammadiyah Miliran
Henry Cahyono, S.Ag

Guru Penjas
SD Muhammadiyah Miliran


Henry Cahyono, S.Pd. Kor

Lampiran 8. Daftar Nama Petugas TKJI *Pretest* dan *Posttest*

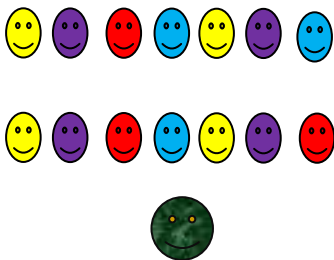






PETUGAS TKJI SD MUHAMMADIYAH MILIRAN

No	Nama	Tugas
1	Roin Abdillah	Bendera start lari 40 meter& lari 600 meter
2	Tri Ari Sunardi	Pencatat waktu lari 40 meter
3	Khusnun Lukmanto	Timer gantung siku tekuk
4	Rahmat Nur Kholis	Pencatat waktu gantung siku tekuk
5	Mahardika Wahyu	Timer dan pencatat waktu baring duduk
6	Ninda Nurmalia	Pengamat loncat tegak
7	Asngari	Pencatat hasil loncat tegak
8	Ninda Nurmalia	Timer lari 600 meterdan pencatat hasil
9	Muhlish Nur Fatha SH	Timer lari 600 meter

Lampiran 9. Program Latihan *Treatment* Sepakbola Empat Gawang

SESI LATIHAN 1

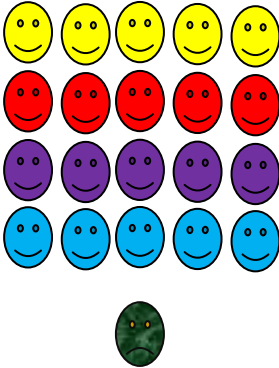




Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 1 (satu)
 Hari/ Tanggal : 12 April 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan penangkap binatang 	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

 <p>Lapangan dan formasi seperti tampak pada gambar. Guru memilih tiga nama binatang dan tiap anak memilih dalam hati masing-masing, salah satu dari nama-nama itu. Perangkap binatang yang berada di tenghalapangan menyebut salah satu nama binatang tersebut. Anak-anak yang dibagi dengan nama yang diserukan penangkap itu lari secepat-cepatnya dan berusaha sampai di kandang seberang dengan selamat. Penangkap mencoba menyentuh anak sebanyak-banyaknya. Anak yang tersentuh di “simpan” di kereta binatang untuk dijadikan makanan harimau di kebun binatang. Setelah semua binatang “menyeberang” dihitung berapa ekor si penangkap berhasil menangkap. anak yang tertangkap terakhir menggantikannya menjadi pengejar. Anak yang keluar garis untuk menghindari sentuhan dianggap sebagai tersentuh.</p>		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah. 	 <p>= Siswa</p> <p>= Siswa</p> <p>= Bola</p> <p>= Guru</p>	<p>2x10 menit, recovery 5 menit</p>

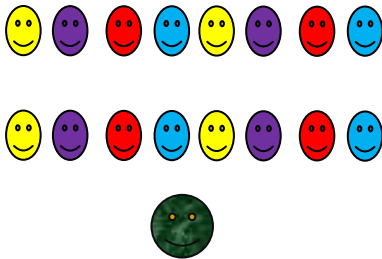






<div data-bbox="293 277 823 739" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 817 847 1032">b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <div data-bbox="320 1059 785 1523" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 1570 847 1711">c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan 	
--	--	--

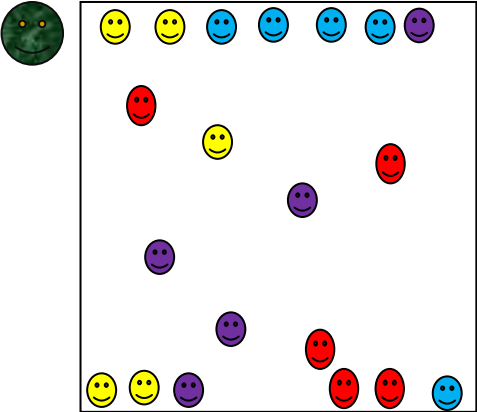
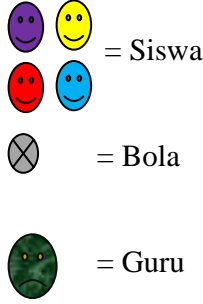
<div data-bbox="292 461 347 533" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="357 277 825 741" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="338 779 847 1290" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain. </div>	<p>menjadi wasit.</p>	
---	-----------------------	--

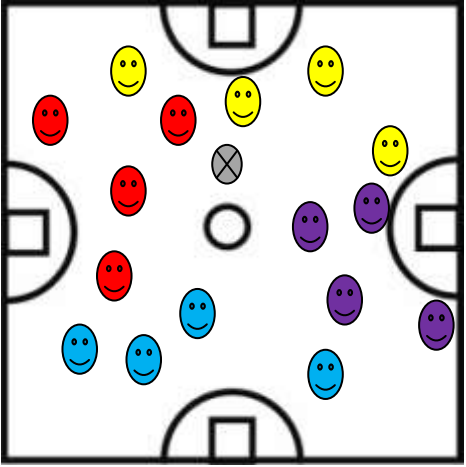
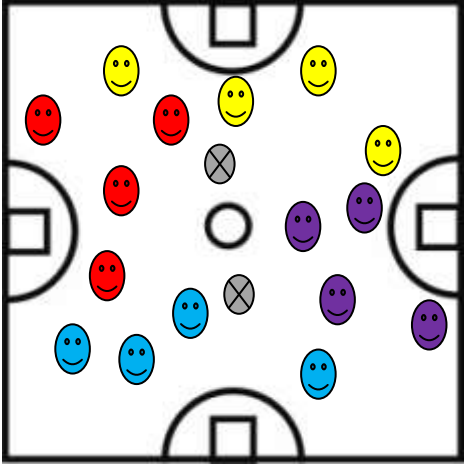
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 566">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

SESI LATIHAN 2

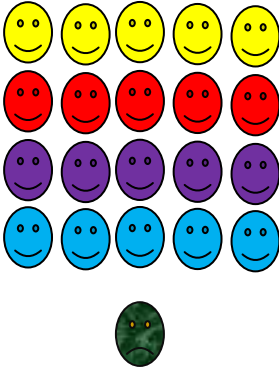






Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 2 (dua)
 Hari/ Tanggal : 14 April 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainanmemburu ayam. 	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

 <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertama-tama peserta didik melakukan hompimpa, untuk menentukan siapa yang jaga dan di ambil 2 orang untuk jaga. - Siswa yang jaga nanti bertugas untuk memburu ayam dengan cara melempar bola ke ayam. - Cara memburu ayam nya yaitu bola di lambungkan sendiri ke atas sebanyak 5 kali setelah itu baru boleh untuk memburu ayam. - Tugas si ayam yaitu berlari jangan sampai terkena bola yang jaga, kalau terkena bola maka harus keluar lapangan. 		
<p>B. Inti</p> <p>2. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>	 <p>1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti</p>	<p>2x10 menit, recovery 5 menit</p>

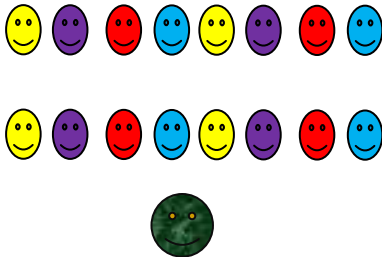






 <p>b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p>  <p>c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<p>permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	
---	--	--

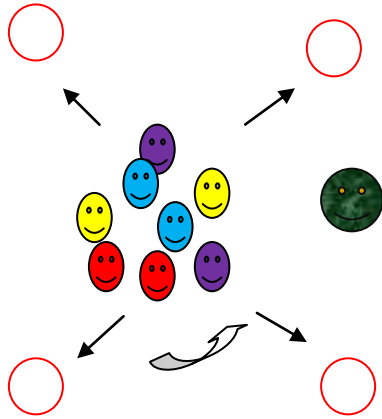
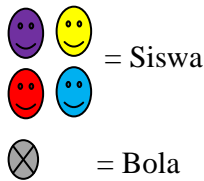
<div data-bbox="304 696 359 768" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="359 237 825 703" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="335 775 847 1288" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain. </div>		
---	--	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 566">     = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

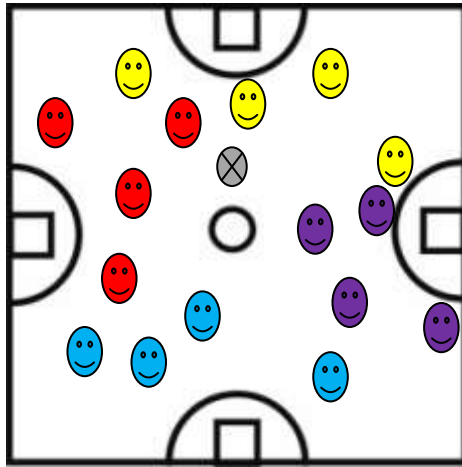
SESI LATIHAN 3

Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 3 (Tiga)
 Hari/ Tanggal : 16 April 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

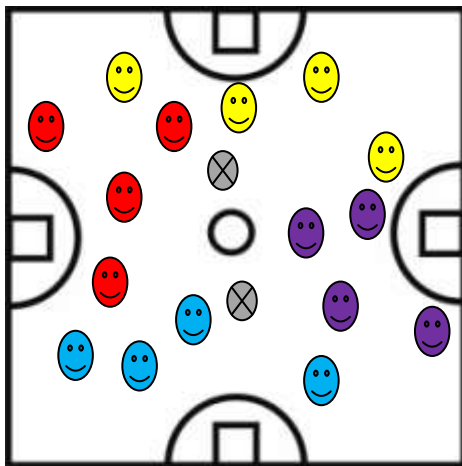
Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan siswa cepat dia dapat. 	  = Siswa   = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

 <p>Cara Bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berkumpul membentuk lingkaran besar, sebelumnya guru telah mempersiapkan alat atau simpai sebanyak 4 buah dan di letakkan di sekitar lapangan. - Lalu peserta didik melakukan berjalan melingkar sambil bernyanyi “Disini Senang Disana Senang” dan bertepuk tangan. - Guru akan memberikan aba-aba dengan menyebutkan salah satu angka seperti 2, 3, 4, dst. - Kemudian peserta didik membentuk atau mencari teman sebanyak angka tersebut dengan cara masuk kedalam simpai. <p>Apabila ada peserta didik yang tidak kebagian teman, maka peserta didik tersebut akan berada di tengah lingkaran dan mendapat hukuman dari guru.</p>		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di 		<p>2x10 menit, recovery 5 menit</p>

atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.



- b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.

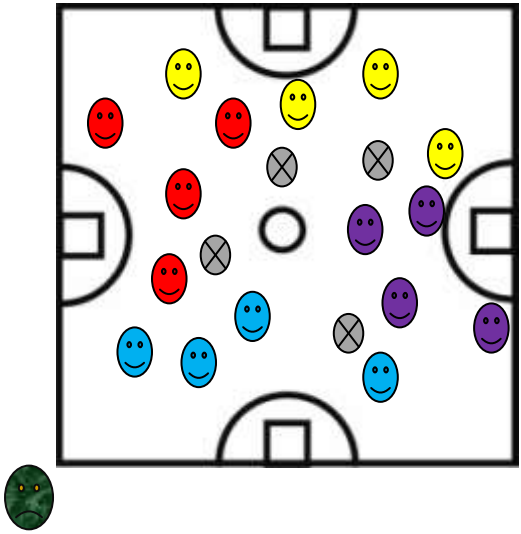


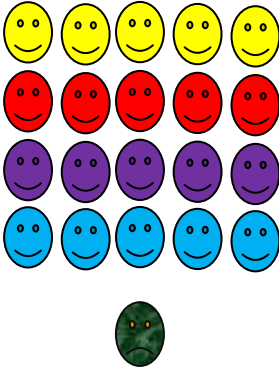




- c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



= Guru

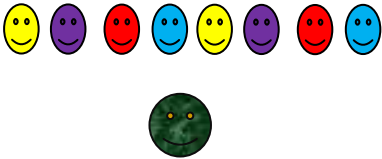
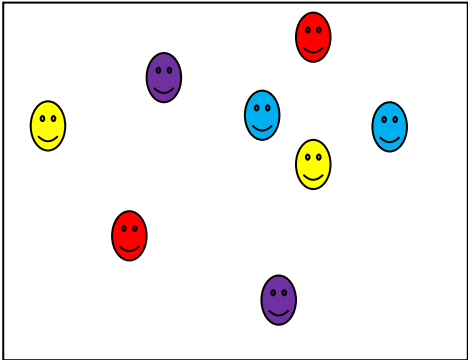






1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).
2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain.
3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.
4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau







 <p>d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit</p> <p>e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>	<p>aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.</p>	
--	---	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 566">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

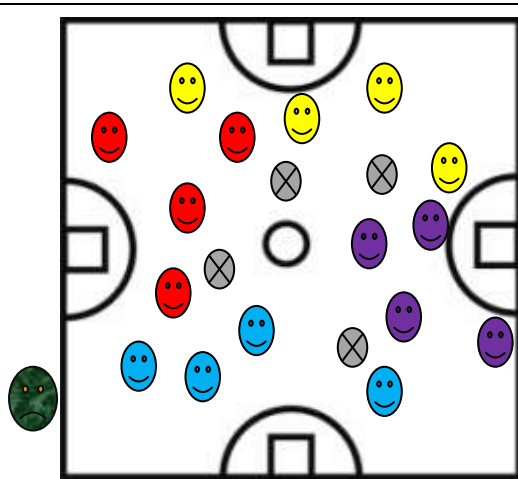
SESI LATIHAN 4

Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 4 (Empat)
 Hari/ Tanggal : 19 April 2016
 Alokasi waktu : 35 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

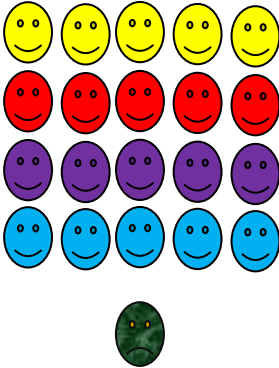




Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Berdoa Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan Siswa melakukan pemanasan dengan permainan petak jongkok  	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

<p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pesertadidik berada di dalam lapangan bermain - Hompimpa untuk menentukan dua pesertadidik yang menjadi pengejar, dan siswa yang lain menjadi yang ditangkap. - Kedua peserta didik yang menjadi pengejar mengejar temannya untuk di sentuh - Pesertadidik yang berhasil di sentuh, maka menjadi pengejar dan yang menyentuh menjadi yang dikejar begitu seterusnya - Peserta didik yang menjadi di kejar ketika akan di sentuh boleh jongkok untuk menghindari pengejar - Peserta didik yang jongkok terakhir menggantikan peserta didik yang menjadi pengejar - Pengejar maupun yang di kejar tidak boleh keluar dari lapangan bermain 		
<p>B. Inti</p> <p>Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">   = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">   </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  = Guru </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga</p> </div> </div>	<p>2x10 menit, recovery 5 menit</p>

<div data-bbox="300 232 826 703" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 779 847 994">b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <div data-bbox="320 1021 783 1487" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 1552 847 1693">c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<p data-bbox="919 232 1166 300">bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol data-bbox="871 304 1166 1585" style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman sebangkunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.
---	---

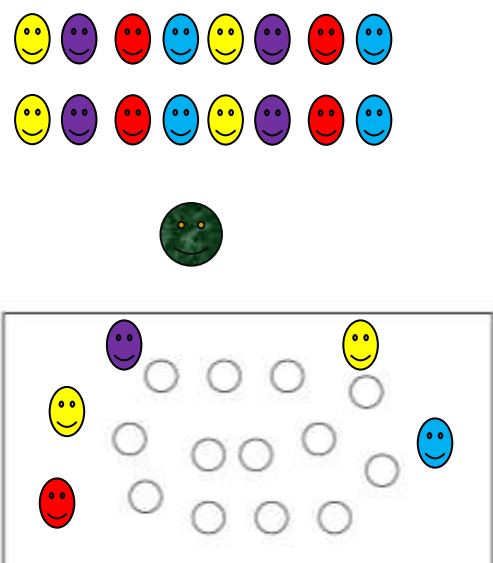











- d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit
- e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 566">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

SESI LATIHAN 5

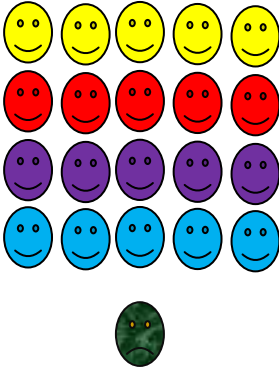




Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 5 (Lima)
 Hari/ Tanggal : 21 April 2016
 Alokasi waktu : 41 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4 dan simpai.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan menemukan sarang 	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

<p>Cara bermain</p> <p>Lapangan dipenuhi simpai atau matras kecil, atau tali yang dibentuk lingkaran atau bisa juga lingkaran yang dibuat dari kapur. Jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa; kurang satu, kurang dua, atau kurang tiga. Alat tadi disebar secara acak di sekitar ruang atau daerah permainan. Untuk memulai permainan ini, seluruh siswa diminta bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan bebas, dari gerak lari, berderap, skipping, atau sliding. Pada aba-aba yang diberikan guru, misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit, atau teriakan “masuk sarang!”, seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Hanya satu, dua dan seterusnya siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.</p>		
<p>B. Inti</p> <p>Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  = Guru </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola</p> </div> </div>	<p>2x13 menit, recovery 5 menit</p>

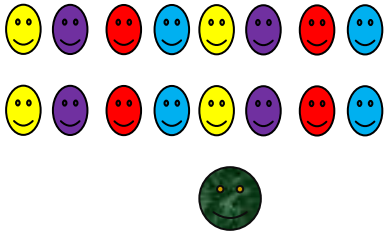
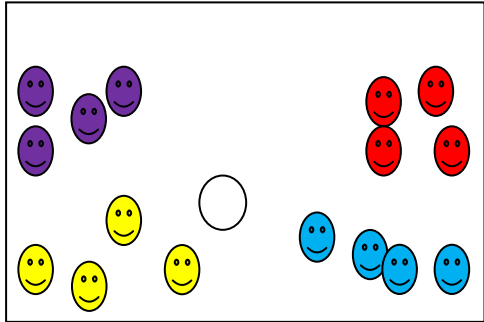






<div data-bbox="304 237 826 703" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 779 847 994">b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <div data-bbox="320 1021 785 1487" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 1552 847 1693">c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<p data-bbox="919 232 1169 443">sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol data-bbox="871 450 1169 1731" style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman sebangkunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	
---	---	--

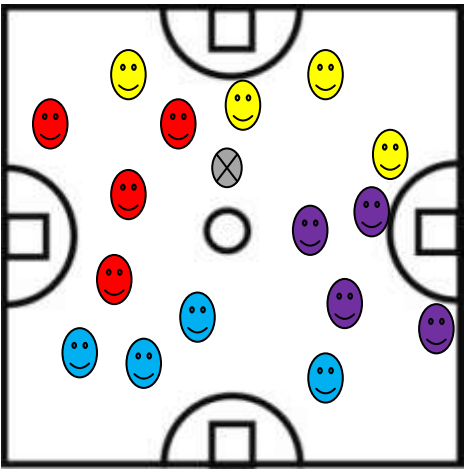
<div data-bbox="300 224 826 705" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="339 779 847 1288" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain. </div>		
---	--	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 246 1082 566">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

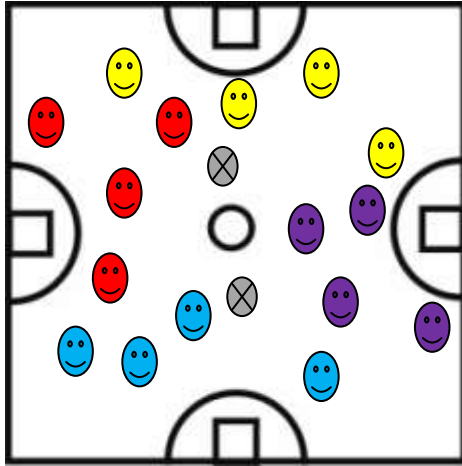
SESI LATIHAN 6

Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (Lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : VI (enam)
 Hari/ Tanggal : 21 April 2016
 Alokasi waktu : 45 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

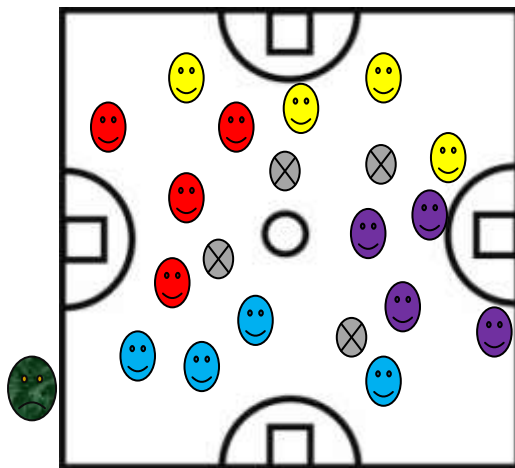
Materi	Keterangan	Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> Berdoa Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan Siswa melakukan pemanasan dengan permainan menemukan sarang  	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

<p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membuat 5 kelompok kecil, masing masing kelompok beranggotakan sama banyak dan bergandengan tangan. Kemudian 4 kelompok membuat formasi persegi menempati sudut-sudutnya dimana 1 kelompok berada di tengah persegi tersebut sebagai penjaga. - Pada saat guru meniupkan peluit maka keempat kelompok yang membentuk formasi persegi harus berpindah tempat dengan kelompok yang lain. Disamping itu, penjaga berusaha merebut 1 tempat diantara 4 sudut persegi. 		
<p>B. Inti</p> <p>Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>  <p>b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> = Guru </div> <div style="margin-top: 20px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda </div> </div>	<p>2x10 menit, recovery 5 menit</p>

sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.



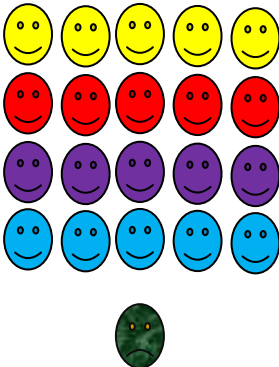

- c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



- d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit
- e. Setelah guru memberi tanda

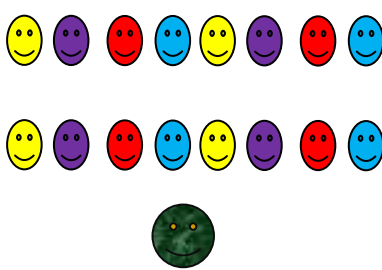




atau ditegur pemain yang lain.

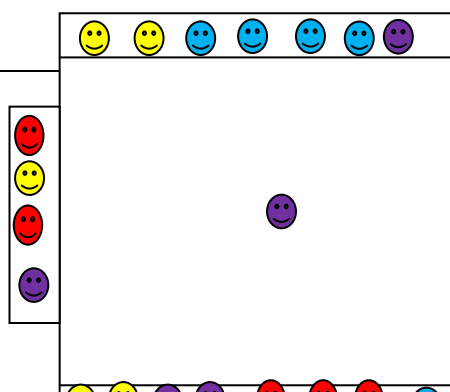
3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.
4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.

<p>dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>		
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 846 722 1211">  </div>	<div data-bbox="879 573 1082 891">  <p>= Siswa</p> <p>= Bola</p> <p>= Guru</p> </div>	<p>5 menit</p>

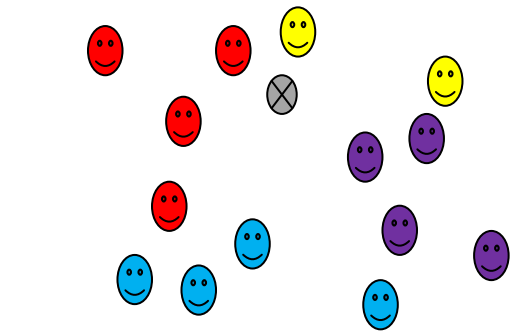
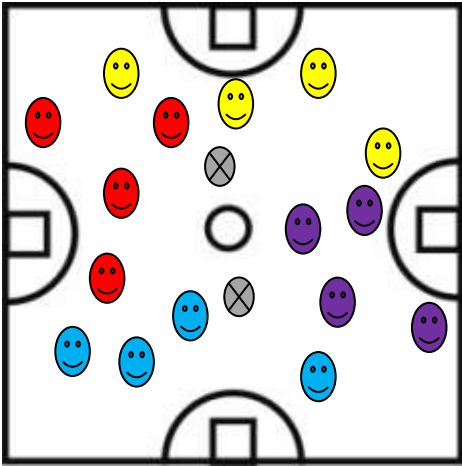
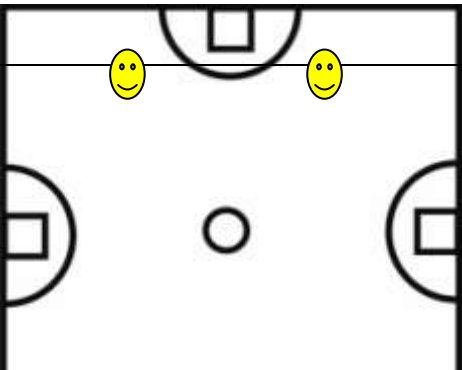
SESI LATIHAN 7

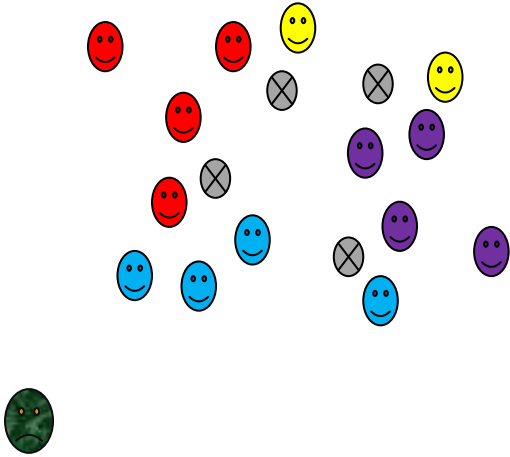
Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 7 (Tujuh)
 Hari/ Tanggal : 12 April 2016
 Alokasi waktu : 41 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

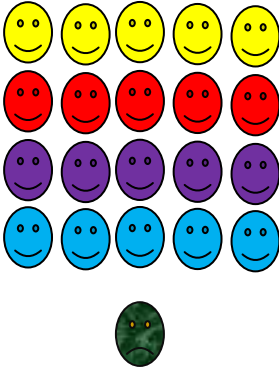




Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Berdoa Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan Siswa melakukan pemanasan dengan permainan penangkap binatang 	  = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit



<p>Lapangan dan formasi seperti tampak pada gambar. Guru memilih tiga nama binatang dan tiap anak memilih dalam hati masing-masing, salah satu dari nama-nama itu. Perangkap binatang yang berada di tengah lapangan menyebut salah satu nama binatang tersebut. Anak-anak yang dibagi dengan nama yang diserukan penangkap itu lari secepat-cepatnya dan berusaha sampai di kandang seberang dengan selamat. Penangkap mencoba menyentuh anak sebanyak-banyaknya. Anak yang tersentuh di “simpan” di kereta binatang untuk dijadikan makanan harimau di kebun binatang. Setelah semua binatang “menyeberang” dihitung berapa ekor yang berhasil menangkap. Anak yang tertangkap terakhir menggantikannya menjadi pengejar. Anak yang keluar garis untuk menghindari sentuhan dianggap sebagai tersentuh.</p>		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah. 	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> = Guru </div> </div> <p>1. Para pemain melakukan</p>	<p>2x13 menit, recovery 5 menit</p>

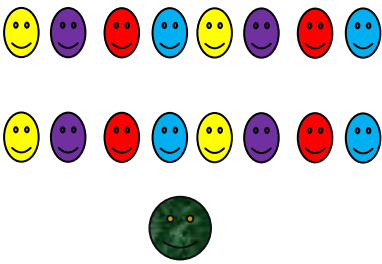






 <p>b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p>  <p>c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p> 	<p>permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit. 	
--	--	--

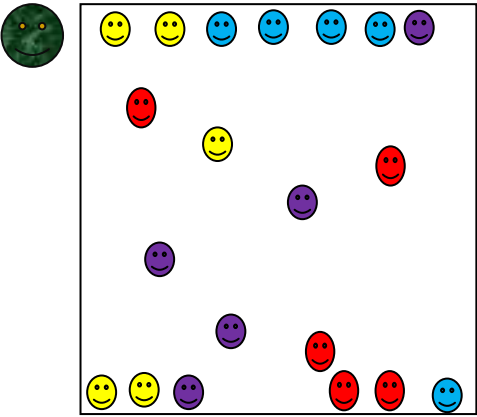
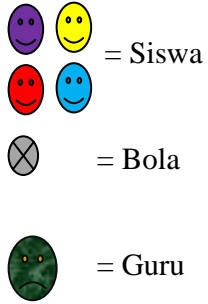
 <p>d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit</p> <p>e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>		
--	--	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 566">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

SESI LATIHAN 8

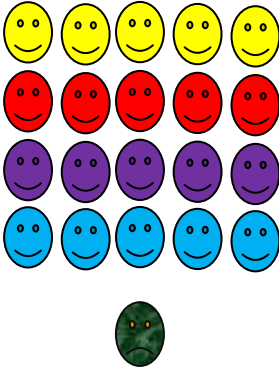




Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 8 (delapan)
 Hari/ Tanggal : 14 April 2016
 Alokasi waktu : 41 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch
 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan memburu ayam. 	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

 <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertama-tama peserta didik melakukan hompimpa, untuk menentukan siapa yang jaga dan di ambil 2 orang untuk jaga. - Siswa yang jaga nanti bertugas untuk memburu ayam dengan cara melempar bola ke ayam. - Cara memburu ayamnya yaitu bola di lambungkan sendiri ke atas sebanyak 5 kali setelah itu baru boleh untuk memburu ayam. - Tugas si ayam yaitu berlari jangan sampai terkena bola yang jaga, kalau terkena bola maka harus keluar lapangan. 		
<p>B. Inti</p> <p>1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>	 <p>= Siswa</p> <p>= Bola</p> <p>= Guru</p> <p>1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan</p>	<p>2x13 menit, recovery 5 menit</p>

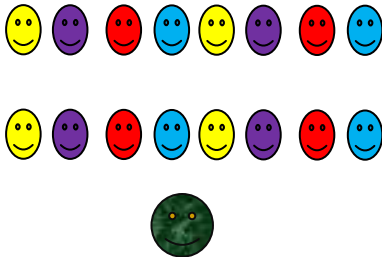






<div data-bbox="304 696 357 763" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="357 237 823 701" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 779 845 994">b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <div data-bbox="320 1021 783 1485" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 1552 845 1693">c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<p data-bbox="919 230 1169 483">sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol data-bbox="871 488 1169 1769" style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.
---	---

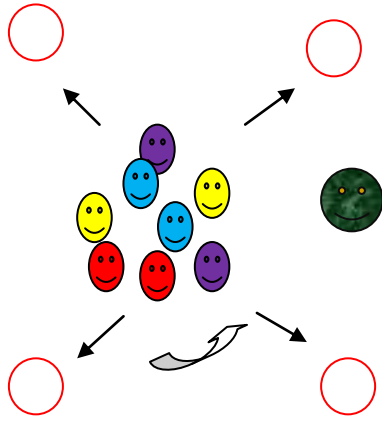
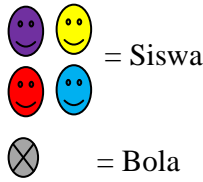
<div data-bbox="304 696 359 768" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="359 237 825 703" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="335 775 847 1288" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain. </div>		
---	--	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 568">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

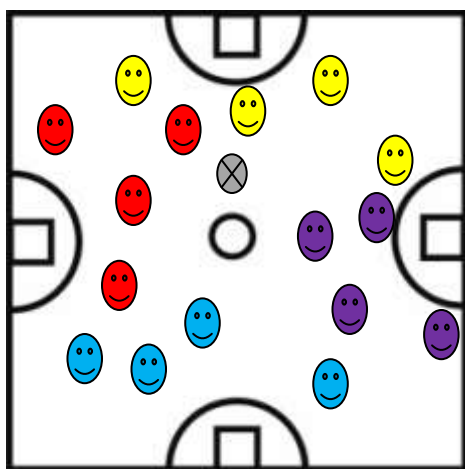
SESI LATIHAN 9

Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : IX (sembilan)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 3 (Tiga)
 Hari/ Tanggal : 16 April 2016
 Alokasi waktu : 47 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

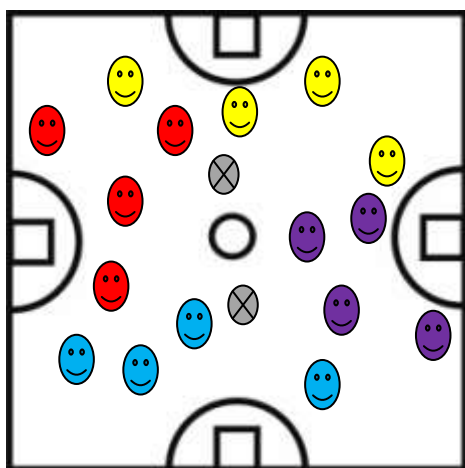
Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan sispa cepat dia dapat. 	  = Siswa   = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

 <p>Cara Bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berkumpul membentuk lingkaran besar, sebelumnya guru telah mempersiapkan alat atau simpai sebanyak 4 buah dan di letakkan di sekitar lapangan. - Lalu peserta didik melakukan berjalan melingkar sambil bernyanyi “Disini Senang Disana Senang” dan bertepuk tangan. - Guru akan memberikan aba-aba dengan menyebutkan salah satu angka seperti 2, 3, 4, dst. - Kemudian peserta didik membentuk atau mencari teman sebanyak angka tersebut dengan cara masuk kedalam simpai. <p>Apabila ada peserta didik yang tidak kebagian teman, maka peserta didik tersebut akan berada di tengah lingkaran dan mendapat hukuman dari guru.</p>		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di 		<p>2x16 menit, recovery 5 menit</p>

atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.



- b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.

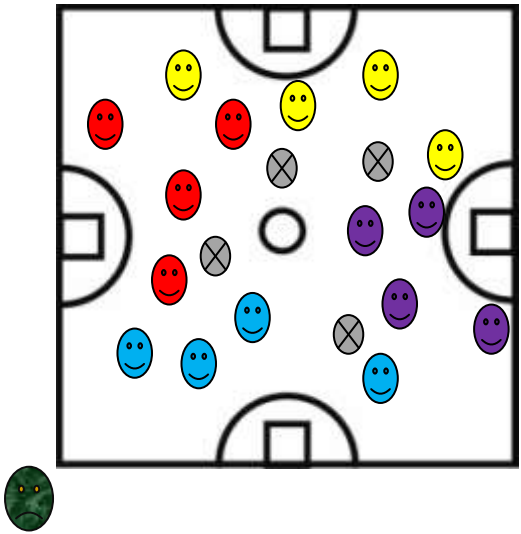


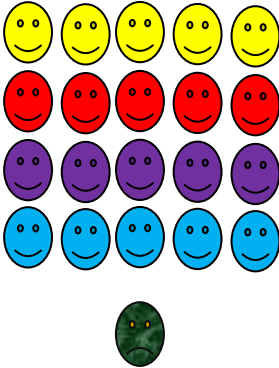




- c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



= Guru



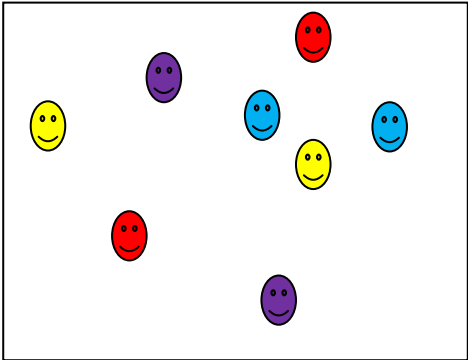






1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).
2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain.
3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.
4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau







 <p>d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit</p> <p>e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>	<p>aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.</p>	
--	---	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 248 1082 566">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

SESI LATIHAN 10

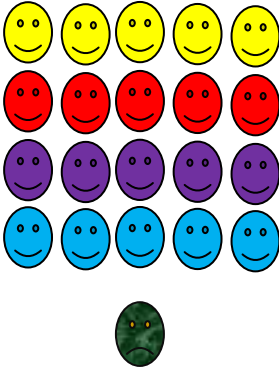




Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : 10 (sepuluh)
 Hari/ Tanggal : 19 April 2016
 Alokasi waktu : 47 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan petak jongkok   	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

<p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pesertadidik berada di dalam lapangan bermain - Hompimpa untuk menentukan dua pesertadidik yang menjadi pengejar, dan siswa yang lain menjadi yang ditangkap. - Kedua peserta didik yang menjadi pengejar mengejar temannya untuk di sentuh - Pesertadidik yang berhasil di sentuh, maka menjadi pengejar dan yang menyentuh menjadi yang dikejar begitu seterusnya - Peserta didik yang menjadi di kejar ketika akan di sentuh boleh jongkok untuk menghindari pengejar - Peserta didik yang jongkok terakhir menggantikan peserta didik yang menjadi pengejar - Pengejar maupun yang di kejar tidak boleh keluar dari lapangan bermain 		
<p>B. Inti</p> <p>1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang:</p> <p>a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">   = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">   </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  = Guru </div> </div> <p>1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga</p>	<p>2x16 menit, recovery 5 menit</p>

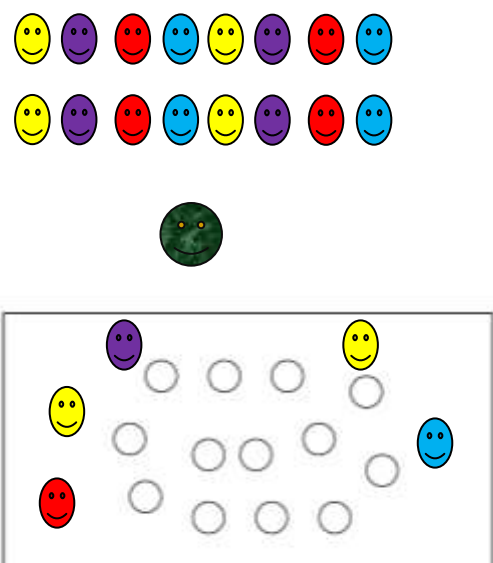






<div data-bbox="304 696 357 763" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="357 237 823 701" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 779 845 996">b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <div data-bbox="320 1021 783 1485" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 1552 845 1693">c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<p data-bbox="919 230 1169 297">bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol data-bbox="871 304 1169 1585" style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.
---	---







<div data-bbox="304 696 359 768" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="359 241 826 703" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="335 779 847 1294" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain. </div>		
---	--	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 246 1082 568">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

SESI LATIHAN 11

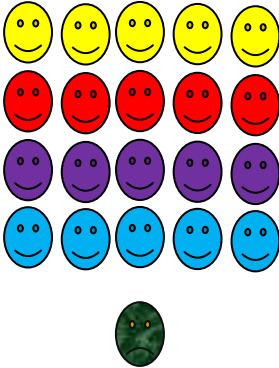




Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : XI (sebelas)
 Hari/ Tanggal : 21 April 2016
 Alokasi waktu : 47 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Berdoa Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan Siswa melakukan pemanasan dengan permainan menemukan sarang 	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

<p>Cara bermain :</p> <p><i>Cara bermain:</i> Lapangan dipenuhi simpai atau matras kecil, atau tali yang dibentuk lingkaran atau bisa juga lingkaran yang dibuat dari kapur. Jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa; kurang satu, kurang dua, atau kurang tiga. Alat tadi disebar secara acak di sekitar ruang atau daerah permainan. Untuk memulai permainan ini, seluruh siswa diminta bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan bebas, dari gerak lari, berderap, skipping, atau sliding. Pada aba-aba yang diberikan guru, misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit, atau teriakan “masuk sarang!”, seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Hanya satu, dua dan seterusnya siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.</p>		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah. 	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">   = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">   = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  = Guru </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti</p> </div> </div>	<p>2x16 menit, recovery 5 menit</p>

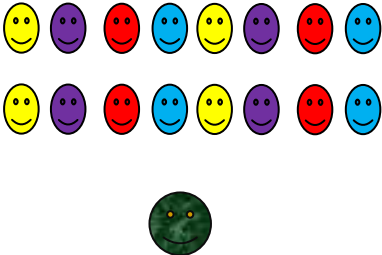






<div data-bbox="300 271 823 736" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 815 847 1032">b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.</p> <div data-bbox="319 1057 783 1520" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="339 1585 847 1727">c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.</p>	<p data-bbox="919 232 1169 517">permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri).</p> <ol data-bbox="871 524 1169 1805" style="list-style-type: none"> 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. 3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan. 4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. 5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.
--	---

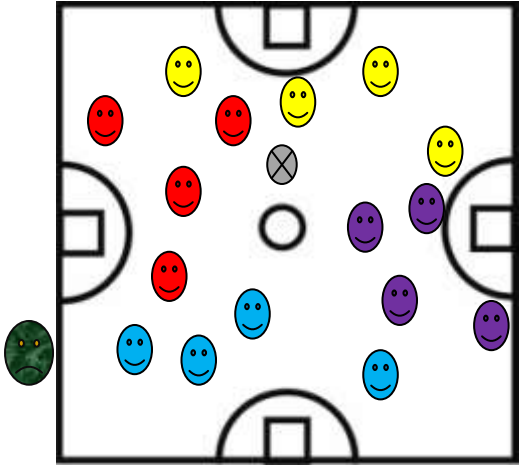
<div data-bbox="304 277 823 739" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="336 815 847 1323" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit e. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain. </div>		
---	--	--

<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan. 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 521 722 887">  </div>	<div data-bbox="879 246 1082 568">   = Siswa  = Bola  = Guru </div>	<p>5 menit</p>
--	---	----------------

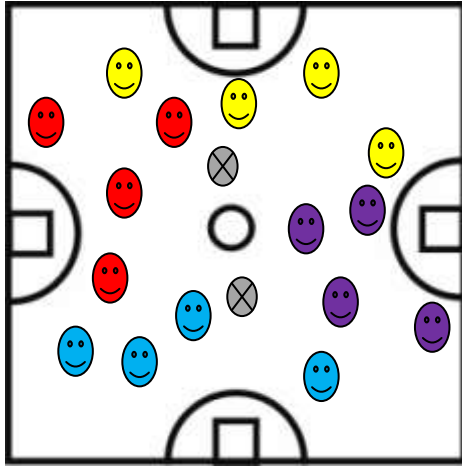
SESI LATIHAN 12

Sekolah : SD Negeri Muhammadiyah Miliran
 Kelas : V (Lima)
 Jumlah siswa : 14 orang
 Materi : Sepakbola Empat Gawang
 Pertemuan Ke : VI (enam)
 Hari/ Tanggal : 21 April 2016
 Alokasi waktu : 47 menit
 Peralatan : Bola 4, peluit 1, cone 4, bubuk kapur 1 kantong, stop watch 1, gawang 4.
 Sasaran : Kesegaran Jasmani.

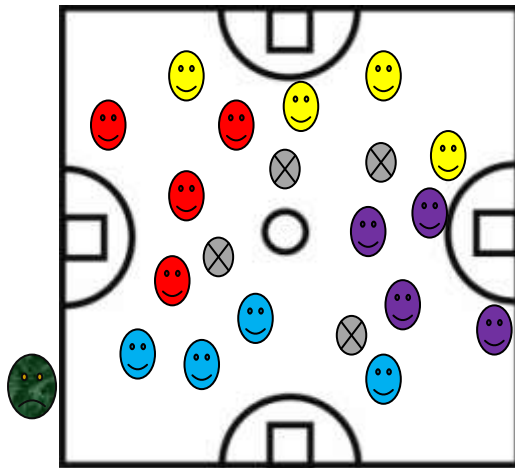
Materi	Keterangan	Waktu
A. Pendahuluan 1. Berdoa 2. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf. 3. Siswa diberikan penjelasan permainan dan aturan permainan 4. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan menemukan sarang 	    = Siswa  = Bola  = Guru	10 Menit

<p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membuat 5 kelompok kecil, masing masing kelompok beranggotakan sama banyak dan bergandengan tangan. Kemudian 4 kelompok membuat formasi persegi menempati sudut-sudutnya dimana 1 kelompok berada di tengah persegi tersebut sebagai penjaga. - Pada saat guru meniupkan peluit maka keempat kelompok yang membentuk formasi persegi harus berpindah tempat dengan kelompok yang lain. Disamping itu, penjaga berusaha merebut 1 tempat diantara 4 sudut persegi. 		
<p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bermain permainan sepakbola empat gawang: <ol style="list-style-type: none"> a. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan bola di lambungkan oleh guru setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah.  <ol style="list-style-type: none"> b. Setelah permainan berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah 	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Siswa </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> = Bola </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> = Guru </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun disini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas menjadi wasit/mandiri). 2. Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri 	<p>2x16 menit, recovery 5 menit</p>

sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan.



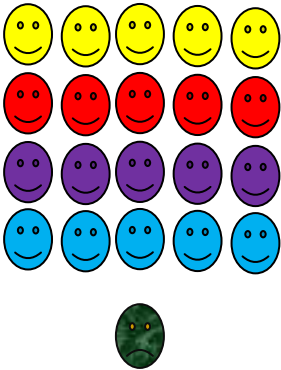
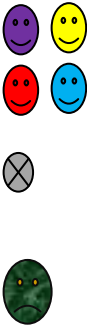
- c. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola menjadi 4 buah bola.



- d. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Permainan ini berjalan selama 4 menit
- e. Setelah guru memberi tanda

tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain.

3. Setiap ada bola yang keluar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan ditengah lapangan.
4. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja.
5. Posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, bukan menjadi wasit.

<p>dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu lain.</p>		
<p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 4 bersyaf 2. Siswa melakukan pendinginan 3. Evaluasi 4. Berdoa <div data-bbox="443 846 724 1214">  </div>	<div data-bbox="879 573 1082 896">  <p>= Siswa</p> <p>= Bola</p> <p>= Guru</p> </div>	<p>5 menit</p>

Lampiran 10. Perhitungan Hasil Menggunakan SPSS 16

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameters ^a	Mean	10.21	12.93
	Std. Deviation	2.486	3.075
Most Extreme Differences	Absolute	.116	.208
	Positive	.116	.179
	Negative	-.098	-.208
Kolmogorov-Smirnov Z		.434	.777
Asymp. Sig. (2-tailed)		.992	.582

a. Test distribution is Normal.

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.209	2	7	.817

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	64.274	6	10.712	4.662	.032
Within Groups	16.083	7	2.298		
Total	80.357	13			

3. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	2.14	14	.864	.231
	Posttest	2.64	14	.842	.225

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	14	.710	.004

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.500	.650	.174	-.876	-.124	-2.876	13	.013

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	2.14	14	.770	.208
	Posttest	2.64	14	.929	.248

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	14	.614	.019

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.500	.760	.203	-.939	-.061	-2.463	13	.029

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	2.14	14	.363	.097
	Posttest	2.93	14	.616	.165

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	14	.393	.164

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-.786	.579	.155	-1.120	-.451	-5.078	13	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	10.21	14	2.486	.664
	Posttest	12.93	14	3.075	.822




Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	14	.857	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.714	1.590	.425	-3.632	-1.796	-6.388	13	.000

Lampiran 11: Sertifikat Kalibrasi

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 318 / UP - 042 / I / 2016 <i>Number</i>	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"> No. Order : 008895 Diterima tgl : 25 Januari 2016 </div>	
ALAT <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> Kapasitas <i>Capacity</i> Daya Baca <i>Readability</i>	Tipe/Model <i>Type/Model</i> Nomor Seri <i>Serial number</i> Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufaktur</i>
PEMILIK <i>Owner</i> Nama <i>Name</i> Alamat <i>Address</i>	NINDA NURMALIA Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan, Tirtomirmolo, Kasihan, Bantul
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> Standard <i>Standard</i> Telusuran <i>Traceability</i>	SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Komparator 10 m Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i>	25 Januari 2016 Balai Metrologi Yogyakarta Suhu : 28°C ± 2°C Kelembaban : 54% ± 10% DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016 25 Januari 2017
	
	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Halaman 1 dari 2 Halaman </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> FBM.22-01.T </div>
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : NINDA NURMALIA
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
10 - 20	2000,00
20 - 30	3000,00
30 - 40	4000,00
40 - 50	5000,00

Kepala Seksi Teknik Kometrologian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 320 / SW - 4 / I / 2016

Number

No. Order : 008895

Diterima tgl : 25 Januari 2016

ALAT

Equipment

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Daya Baca

Accuracy

Stopwatch

9 jam

0,01 detik

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Menufaktur

-

-

Toto

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

Ninda Nurmala

Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggolan,
Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Casio HS-80TW.IDF

Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

25 Januari 2016

Balai Metrologi Yogyakarta

Suhu : 30°C ± 2°C , Kelembaban : 55% ± 10%

Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 25 Januari 2016

Kapala

Soegaryono, SE

NIP. 19550114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Ninda Nurmalia
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 12. Jadwal *Treatment* permainan sepakbola empat gawang


JADWAL *TREATMENT* PERMAINAN SEPAKBOLA EMPATGAWANG

No	Hari/Tanggal	Alokasi Waktu	Alat yang digunakan
1	12April 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
2	14April 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
3	16April 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
4	19April 2016	2 x 10 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
5	21April 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
6	23April 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
7	25Aprili 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
8	28April 2016	2 x 13 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
9	30April 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
10	03Mei 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
11	25 Mei 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang
12	07Mei 2016	2 x 16 menit, recovery 5 menit	4 bola, 4 gawang

Lampiran 13: Kartu Bimbingan Tugas Skripsi

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Asngari
NIM : 12604221015
Program Studi : PGSD Penjaskes
Jurusan : POK
Pembimbing : Agus Sumhendartini, S., rpp

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	23-11-2015	Perbaiki proposal	
2.	14-3-2016	— " —	
3.	18-3-2016	Silahkan menguraikan isi pendahuluan	
4.	6-6-2016	Perbaiki laporan	
5.	13-6-2016	— " —	
6.	14-6-2016	— " —	
7.	15-6-2016	Sehingga laporan selesai	

Mengetahui
Kaprodi PGSD Penjaskes



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Lampiran 15: Dokumentasi



Suasana Aktivitas Permainan Sepakbola Empat gawang



Gambar siswa melakukan pemanasan pada saat *pretest*



Gambar siswa melakukan lari 40meterpada saat *pretest*



Gambar siswa melakukan gantung siku tekuk pada saat *pretest*



Gambar siswa melakukan tes baring duduk pada saat *pretest*



Gambar siswa melakukan tes lompat tegakpada saat *pretest*



Gambar siswa melakukan tes lari 600 meterpada saat *pretest*



Suasana *posttest* pemanasan dan lari 40meter



Suasana *posttest* gantung siku tekuk.